

༄༅། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚོགས་ལྟེ་གནས་།

Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

<b>Work:</b>	W1KG14674	<b>ImageGroup:</b>	I1KG15758
<b>LCCN:</b>	2008348037	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	འབྲི་གུང་གསེ་རིག་གཅེས་བསྟུས། 'bri gung gso rig gces bsdus/
<b>Author:</b>	ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པ་ chos kyi grags pa
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	thon mi'i rim lam;/10
<b>Place:</b>	dehradun, uttarakhand
<b>Publisher:</b>	srong btsan dpe mdzod khang /
<b>Date:</b>	2007
<b>Volume:</b>	1
<b>Total Volumes:</b>	2
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 10/2013



# འབྲི་གུང་གསོ་རིག་གཅེས་བསྟུས།



སྟོན་ཆ།

མཛད་པ་པོ། དཔོན་ཚང་ཡེ་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་བཅུ་མས།

སྟོང་བཅའ་དཔེ་མཛད་ཁང་ནས་བསྟུས།

གཞན་པན་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་ལ་སྟོན་གོམས་ཀྱི་བག་ཆགས་ལྟོང་  
 ཀྱིས་མང་ཅིང་། རྣམ་དཔྱད་ཀྱིས་གཞན་ཡིད་འཕྲོག་ཏུ་བཅུགས་  
 པ། འབྲི་མ་གྱི་རིགས་ལས་དཔོན་ཚང་ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན་ཞེས་  
 གྱིས་དུས་སུ་འདྲ་ཙུ་གཙོས་པའི་སྟོན་རིགས་མཐོང་ཆོ་དངོས་པོ་  
 གཞན་ལས་སྟོང་གཞན་ཆེ་ཞིང་། དངོས་རྒྱུས་གང་རུང་སྟོན་གྱི་  
 མཚོན་བྱེད་བྱས་ནས་གཞན་ལ་སྟེར་བ་དང་། གསོ་དཔྱད་ཀྱི་  
 གཞུང་ཆོག་ཀྱན་འཕྲུལ་དུ་ཡིད་ལ་དེས་ཞིང་། དགུང་བྲངས་  
 ཉི་ཤུ་ཉི་དུས་སུ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ཆོག་དོན་མ་ལུས་པ་བྱགས་སུ་  
 རྒྱབ་ཅིང་། གཏེར་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས་དོན་གྱི་མཚོ་བྱེད་སྟོན་པ་  
 ཞེས་བསྟུགས་པའི་གནས་སུ་བྱུང་། རྒྱུད་པར་དུ་མཁས་དབང་  
 འབྲོ་པན་དབང་པོའི་ཞབས་པད་ལས། གསོ་རིག་གཞན་མས་པའི་  
 སྟོང་བཅུད་མ་ལུས་པ་བྱགས་མཐེལ་ལ་རབ་ཏུ་བཞག་སྟེ། རྒྱུད་  
 འབྲེལ་ཞུན་ཐར་དང་གསལ་འདེབས་སོགས་ཀྱི་ཆེད་དུ། བྲག་  
 བྱའི་འཁོར་མོ་བརྩ་སྒྲག་ལྷག་ཅམ་རིང་ཞབས་དུལ་སྟེ་ཐོར་གཏུགས་  
 པས་སྟོབ་མའི་གཙོ་བོར་བྱུར་ཞིང་། རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་བྱགས་ཤིན་  
 ཏུ་དཔྱེས་པའི་རྒྱལ་ཀྱིས་མན་དག་སྟོང་ཁྲག་ལྟ་བུ་རྣམས་གསང་སྟུང་  
 མེད་པར་ལྷག་བསྟོལ་གནང་བས་ཤིན་ཏུ་མཁས་པ་བྱུང་། མ་ཟད་  
 གངས་ཅན་གསོ་རིག་ཉམས་ཉེས་ཀྱི་བྱགས་དོགས་བྱུང་བ་དང་།  
 ལྷག་པར་དུ་ཕྱི་རབས་ལུས་ཅན་ཀྱན་གྱི་ཆེད་དུ། འབྲི་ལུགས་སྟོན་  
 ཀྱི་མན་དག་སྟོན་བརྒྱུད་བཀའ་རྒྱུ་མཞེས་བྱ་བ་བཅུ་མས་གནང་མཛད་  
 ཅིང་མགོན་པོ་འབྲི་གུང་པའི་ལུགས་སྟོལ། སྟོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་  
 སྟོན་བརྒྱུད་ཀྱི་མན་དག་ཀྱན་འབྲོ་བའི་སྟེ་ནོར་དུ་སྟེལ་བའི་དགོངས་  
 པ་རྒྱབས་པོ་ཆེ་བཞེས་ཏེ། མཁས་དབང་དམ་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་





# འབྲི་གུང་གསོ་རིག་གཅེས་བསྟུས།



སྒྲིག་ཆ།

མཛོད་པ་པོ། དཔོན་ཚང་ཡེ་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་བཅུས་ས།

སྟོང་བཙན་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་བསྟུན།





བཛྲྀ་ཐུ་ཚུ་གྱི་སྐྱེ་ལ་མཚན་དཔེ་གཟི་བྱིན་ལྟ་ན་སྤྱག་གི་མེ་ཏོག་བཟ།     |  
 སོར་བཅུ་པ་དང་འདབ་རྒྱས་པའི་དབུས་ནས་འཆི་མེད་བདུད་རྩི་འཕྲུང་བཟེད་རྣམ་པར་མཛེས།     |  
 བརྒྱ་དང་རྩ་བཞི་འཛུགས་པའི་སྤྱི་གསུམ་དཔེ་བའི་གྲགས་སྟུན་བ་དན་ཆེ།     |  
 བདེ་གཤེགས་སྟུན་གྱི་སྐྱེ་མས་འགྲོ་ཀུན་ཡོངས་ལ་བརྟེ་བའི་རྩེ་འཛོམས་དུས་ཀུན་མཛོད།     |







རས་དཀར་ན་བཟའ་ལྷབ་ལྷབ་གཡོ་ཞིང་སྒྲིུ་རྒྱ་གསོ་བའི་ལྷ་ཐོང་མཁའ་ན་འཕྱོ།  
 རྒྱུ་དཔྱོད་རྒྱུ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གྲོང་ནས་གསོ་རིག་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་འོད་སྤྲང་འབར།  
 དུག་གསུམ་ནད་གྱིས་གཅོས་པའི་ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཆི་མེད་བདེ་བའི་དཔལ་སྟེར་མཁའ།  
 གངས་ཅན་གསོ་རིག་བྱེད་པོ་གཡུ་ཐོག་པ་ཞེས་རིག་འཛིན་རྒྱལ་བའི་ཚོགས་དཔོན་མཚོག།







རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་མཆོད་བརྟེན་དེས་གསང་ལ།      རྒྱལ་མུས་གཞོན་ནུའི་གར་གྱི་རྩམ་ཚོལ་བ།      །  
 འཇམ་དཔལ་རྒྱ་འབྱེད་རྒྱ་བ་དྲུང་སྒྲིག་གིས།      ཁོལ་ལ་བརྟེན་པ་ཚོས་གྱི་བྲགས་པའི་ཞབས།      །





ཀུན་འདུས་རྒྱལ་བ་སྐྱེ་མའི་སྤྱན་རྒྱུ་ཅུ། །ཁས་སྐྱེས་དམ་པཅས་སྤྱོད་གི་སྤྱིང་པོ་ཡུལ། །  
 བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་དབྱ་བ་སྐྱལ་བའི་མནའ་ཡུལ་བ། །དམ་ཅན་བཀའ་སྤྱང་ཕྱི་དགུར་ཡུག་འཛེལ་བསྟོད། །







41

འཕྲི་གུང་སྐྱབས་མགོན་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་

འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་

འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་  
 རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་

འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་པའི་ཕྱི་



༥ དཔལ་ལྷན་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་གཞན་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་སྤྱན་  
 མོང་གི་རིག་གནས་ལུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ལྷོངས་འདིར་བཀའ་  
 བསྟན་མན་ངག་གི་སྒྲིང་བཅུད་བསྟུས་པའི་སྤྱན་གྱི་གཅེས་བསྟུས་ཟབ་མོ་  
 ཡང་། གྲུབ་མཐའ་མཐའ་དག་གི་མཁས་དབང་འཆོ་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་  
 མཛད་པ་མང་དུ་བཞུགས། དེ་ལས་དཔལ་འབྱི་གྲང་པའི་གསོ་རིག་གཅེས་  
 བསྟུས་འདི་ནི་ནད་རིགས་བརྟག་བཅོས་རྗེས་གཅོད་ཀླན་ལ་འབྱེར་བདེ་དོན་  
 ཚང་། ལྷོང་བཅོས་ཀྱི་ཟབ་བྱུང་མང་བར་འཆོ་བྱེད་མཁས་དབང་རྣམས་  
 བཞེད་པ་མཐུན་པའི་བསྟོད་ཆོག་གཅིག་གྱུར་ཡིན་ཞིང་། མཛད་པ་པོ་  
 ཡོངས་སུ་བྲགས་པའི་གསོ་རིག་མཁན་ཆེན་ཡིན་ཕྱིར། ད་ལན་འདི་  
 ཉིད་དཔེ་སྤྱན་གནང་བ་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཕྲིན་ལས་ལ་ཕན་རྒྱལ་བ་ཆེན་  
 པོ་འབྱུང་ངེས་པས་སྒྲིང་ནས་སྟགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ། ཚུལ་རྒྱན་པས།

༥ ཟབ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་ཟིན་གྱིས་ལེའུ་ཚན་ཀ་ཐེམས་ལྟར་མཐའ་  
 ཡས་པ་དང་སྟགས་ནས་ཞལ་ཤེས་མ་འཆུག་པར་གྲུབ་ན་གཅེས་བསྟུས་ལ་  
 མཁས་པ་ཆེན་པོ་ལེགས། མན་ངག་གི་ཞལ་ཤེས་དང་བྲལ་ན་རྒྱས་མེད་སྤྱན་  
 པར་འབྱུངས་པ་དང་འདྲོའོ།

པར་དབང་བྲགས་ཀྱིས།



## ཕྱགས་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་སྒྲན་ལྟ་གཉིས་པ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྐྱེ་ཡི་རྣམ་རེལ། རྗེ་  
བྱུང་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོན་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྒོ་བ་དཔོན་ཆེན་མོ། ༡ དཔལ་འབྱི་གུང་  
བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གདན་རབས་ཉེར་གསུམ་པ། ༢ ཀུན་མཁྱེན་རིག་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་དེ་ཉིད་  
བརྩ་སྤྲུག་རིག་པའི་མཛོད་ལ་མངའ་བ་རྣམས་ཤིང་། ལྷག་པར་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲན་དཔུང་ལག་  
ལེན་སྒོར་ལ་ཐུན་མིན་ཁྱད་ཆོས་བསམ་གྱི་མི་བྱབ་པ་མང་པོར་ངེས་པ་རྣེད་དེ། རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་  
པ་བཀའ་མཆན་ཐེམ་པ་མ་དང་། གཅེས་བསྟུས་པན་བདེ་འབྲུམ་སྤྲུག་གསོ་དཔུང་གཉིན་པོ་  
སྒོར་དང་རྩ་གཉིས་ཀྱི་གངས་ངེས་ཞལ་ལུང་མཛེས་རྒྱན། རིན་ཆེན་སྤྱི་དང་གང་སྤྱོད་རིལ་ནག་  
ཆེན་མོའི་སྤྱོད་སྤེའི་སྒོར། མངལ་བཅོས་དོན་རྒྱུ་པ་ལམ། འབམ་བཅོས་ཆོ་འཛིན་སྟོག་སྤྱོད།  
ཉེར་ལྷ་བརྒྱུ་ཅའི་སྤྱོད་བ། སྤེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱུ་མཛོར་བཀའ་ལེན་མཛོད་པ། བཤད་རྒྱུད་  
ཀྱི་དཀའ་གནད་དོག་སེལ་སོགས་བརྩམས་གནང་མཛོད་དེ། བོད་རབ་བྱུང་བརྩ་གཅིག་པའི་སྤྱི་  
ལོ་(༡༥༣༠) ནང་རྒྱུད་ཁ་བའི་ལྗོངས་འདིར་འབྱི་ལུགས་གསོ་བ་རིག་པ་ཞེས། འོད་སྤྱོད་འཕྲོ་བའི་  
རོར་མཛོད་ཆེན་པོ་ཞིག་སྟོལ་གཏོད་མཛོད། གཞན་ཡང་གསོ་རིག་བརྒྱུད་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མན་ངག་  
ཤིན་ཏུ་ཟབ་རྒྱས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པས་ཆེག་བརྒྱུད་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཁོང་གི་ཐུགས་སྤྲུལ་དགོན་མཆོག་འགོ་  
པན་དབང་པོ་ལ་གནང་། དེ་ལས་འབྲོམ་རིགས་པ་དཔོན་ཆང་ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན་བཅས་མི་  
རབས་གསུམ་ཀྱི་རིང་སྒྲན་བརྒྱུད་ཁོ་ནའི་ཚུལ་དུ་སྤེལ་བར་མཛོད། དེ་རྗེས་འབྱི་ལུགས་གསོ་  
རིག་གི་ཞལ་གདམས་མན་ངག་སྤྱིང་ཁྲག་ལྟ་བུ་འདི་རྣམས་སྤྱི་མཐུན་འགོ་བའི་སྒོས་སྐལ་དུ་ཤར་



བས། གསེང་རིག་མཁས་དབང་དཔོན་ཚད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐབས་སུ་《འབྲི་གུང་སྐྱོན་གྱི་མན་ངག་  
བཀའ་རྒྱུ་མ་》ཞེས་སོགས་བརྩམས་ནས་བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ཏུ་སྟོང་ལྷན་སྟོབ་མ་ཡོད་  
དོཅོག་ལ་ཕན་བདེའི་སོན་ཅུ་སྐྱོན་པའི་ཆེད་དུ་སྟེལ་བར་མངོན།

ཐུན་མིན་འབྲི་ལུགས་གསེང་རིག་འདི་ཉིད་བརྒྱད་པའི་ཁྲུངས་བཙུན་ཞིང་། མན་ངག་གི་གནད་  
ཟབ་པ་ཤིན་ཏུ་མཐོང་རྒྱན་དགོན་པ་འདི། གནའ་དེང་གི་ཞིབ་འཇུག་མཁན་དང་། ལོ་རྒྱུས་སྒྲི་  
བ། ཚན་རིག་པ་དང་། རིག་པ་སྒྲི་བ་ཀུན་གྱིས་ཆེ་བསྟོད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། སྐྱོན་  
དཔྱད་ལག་ལེན་ཐད་ལ་འང་ཉ་ཅང་གི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པས། དེང་བར་གསེང་རིག་མཁས་དབང་  
ཀུན་གྱིས་གཅིགས་སུ་ཆེ་བ་འཛིན་ཅིང་། བོད་སོག་དངོས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་། སྐྱོན་སྟོར་རིག་  
པ་བཅས་གང་སྒྲིར་ཅུ་འཛིན་བྱེད་སའི་མ་ལགས་ཆེན་མོ་ཞིག་ཏུ་ཆགས་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྟོང་  
བསྟུས་སུ། རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པའི་མཚན་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ཡ་དགོན་མཆོག་བསྟན་འཛིན་  
ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས།

## དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།

དཔལ་འབྱི་གུང་བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་གསོའི་གཞུང་ལ་བསྐྱེད་འདི་ནི་མཁས་པ་འདི་དབང་པོ་ཀུན་མཁྱེན་  
རིག་འཛིན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་དང་། ཁོང་གི་སློབ་མ་ཆོ་དབང་བརྟན་པ། ཡང་སློབ་དཔོན་ཆང་  
ཡེ་ཤེས་སོགས་མཁས་དབང་དུ་མས་བརྩམས་གནང་མཛད་པའི་གྲགས་ཆེན་གྱི་གསོའི་གཞུང་  
བསྐྱེད་ཤིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། གཞུང་འདི་ཉིད་བོད་ལུགས་གསོའི་གཞུང་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས་གཅིགས་  
ཆེན་དང་ཆོད་མར་འཛིན་སའི་རྩ་ཆའི་གསོའི་བའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཀྱང་རེད།

<<འབྱི་གུང་གསོའི་གཞུང་ལ་བསྐྱེད་འདི་ནི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱུན་ལྡན་བཅོས་དགའི་  
ནད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་དང་། རྩ་ཆའི་སྐྱོན་རིགས་ཀྱི་སྦྱོར་སྤངས། ཁ་ཆར་སྤེབས་ལུགས། སྐྱོན་  
གཏོང་རྒྱུ་སོགས་མཐོང་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་དགོན་པའི་ལག་ལེན་མན་ངག་ཟབ་མོ་རྣམས་ཐོགས་ཆགས་  
སྤུ་འཁོད་ཡོད་པ་རེད། གཞུང་འདི་ཉིད་སྤྱོད་མོན་ལག་གིས་མ་གཏོགས་པར་མ་མཐོང་དགོན་  
ཅིང་། ལྷག་པར་ཉེ་རབས་སྤྱོད་པ་བརྒྱགས་དང་། ཉམས་ཉེས་ཆེན་པོ་སོང་བར་བརྟེན་མ་དཔེ་ཏ་  
ཅང་གི་དགོན་པ། མ་དཔེ་རེ་བྱུང་ཡོད་པ་དག་ཀྱང་ཡི་གེ་མ་གསལ་བ་དང་། མ་དག་པ། མ་  
ཆང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐྱོན་ཆེ་ཅམ་བྱུང་ཡོད་ནའང་། བོད་ནས་གཞུང་འདི་ཉིད་བསྐྱེད་སྤྱོད་དང་དག་  
བཅོས་པར་སྐྱོན་སོགས་བྱས་ཟིན་པའི་མ་དཔེ་དེའི་སྟེང་སྤྱར་ཡང་། སྐྱབ་བརྒྱུད་བསྐྱོན་པའི་  
གཙུག་རྒྱུན་པ་དཔལ་རྒྱུ་བ་འབྱི་གུང་པ་སྐྱབས་མགོན་ཆེ་ཆང་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གིས་དམིགས་བསལ་  
མཐོང་ཆེན་དང་། ཐུགས་ཁུར་ཆེ་བཞེས་གནང་ནས་མ་དཔེ་འཛོལ་ཞིབ་མཛད་པའི་སྐྱབས་སྤུ་  
གིས་དཔེ་རྙིང་པ་ཁ་གསལ་ཐུག་སོན་གྱིས་འདི་ག་སྟོང་བཅོན་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་གནང་འཁྱོར་བྱུང་བར།

སོར་བཅུའི་འདབ་མ་སྤྱི་བོར་བཀོད་ནས་གངས་ཅན་གསོ་རིག་འཛིན་པ་ཡོངས་ཀྱི་ཚབ་བྱས་ཏེ་མགོན་  
པོ་གང་ཉིད་ལ་བཀའ་འདྲིན་སྒྲུ་མེད་ཆེ་ལྷ་བ་དང་ཆབས་ཅིག སྤྲན་གཞུང་འདི་ཉིད་རྒྱལ་སྤྱིའི་བོད་  
ལྷགས་གསོ་རིག་འཛིན་པ་ཡོངས་ཀྱི་སྤྲན་སྤར་གཟིགས་འབྲལ་ལྷ་ཆེད་འདི་ག་འཕགས་ཡུལ་ཏེ་རྟུན་  
སྲོང་བཙན་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་དཔེ་སྤྲན་ཞུས་པ་ལགས།

འོན་ཀྱང་དེད་གསོ་རིག་སྤྱེ་ཚན་ནས་མ་དཔེ་དེད་ག་བསྐྱར་དུ་གོ་བསྐྱར་དང་ཞིབ་བཤེར་བྱས་པའི་  
བརྒྱུད་རིམ་ནང་ཆད་པ་གསར་བསྟོན་དང་། མེད་པ་བཅུག་སྤྱི་ག་སོགས་གང་ཐུབ་ཞུས་ཡོད་  
མོད་དེ་དུང་ཡང་མ་དཔེ་ཁ་འཐོར་དུ་སོང་སྟེ་མ་ཚང་བ་ཁ་ཤས་བཀོད་ཐབས་བྲལ་བ། དེད་ཅག་  
ཉམས་སྤྱོད་དང་ཤེས་ཚད་དམན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེས་དཔེ་སྤྲན་ཞུ་ཕྱོགས་དང་། དག་མིན། ལྷག་པར་  
དུ་རིག་འཛུགས་ནང་དུ་བཅུག་སྤྱི་ག་སྐབས་ཆད་ལྷག་ཞོར་འཛོལ་ཁྲིམས་ཅིག་ཡོད་པའི་པས་རྒྱ་ཆེའི་གྲོག་  
པ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རྩ་ཆེའི་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྟོལ་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ལྷ་བ་དང་སྤྲགས་དཔེ་འདིའི་འགོ་  
གོན་ཐད་ལ་འདེད་ལྷན་གཏོང་མོད་ཅན་འཇར་མིན་ཨ་ནི་དགོན་མཆོག་བདེ་སྐྱིད་ལགས་ཀྱིས་ཞལ་  
འདེབས་མང་པོ་གནང་བར་གྱུས་པའི་གོས་སྐབས་འདིའི་བརྒྱུད་བྱས་ཏེ་ཁོང་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་  
རྩི་ཆེ་སོང་ཞེས་ཞུ་བྱུ་ཡིན།

སྤྲན་པ་དགོན་མཆོག་བུ་རྒྱུད་གིས།

# དཀར་ཆག

- ༡ གསོ་བ་རིག་པའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སླིང་གཅེས་བསྟུས་པན་  
བདེའི་ཆར་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས། ..... (༡)
- དང་པོ། ཉེས་གསུམ་རྒྱུང་པ་ལྡན་འདུས་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ། ..... (༢)
- གཉིས་པ། དབང་པོའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ། ..... (༤)
- གསུམ་པ། དོན་སྟོང་ནད་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ། ..... (༡༣)
- བཞི་པ། ཁ་ཐོར་ནད་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ། ..... (༡༤)
- ལྔ་པ། རིམས་ནད་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ། ..... (༢༩)
- ༢ གཅེས་བསྟུས་པན་བདེའི་སླིང་པོའི་ཡང་ཟབ་རྣམས་སྤྲས་ཚུལ་གྱིས་  
ཟུར་དུ་བཀོད་པ་ཟུག་ཏུ་གཞོམ་པའི་མན་ངག་བཞུགས། ..... (༢༡)
- དང་པོ། མོ་ནད་ཀྱི་སྒྲོས་བཅོས་ཟབ་མོ་བཞུགས། ..... (༢༡)
- གཉིས་པ། འབྲུམ་བཅོས་བདེ་བའི་ལང་ཚོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས། ..... (༢༧)
- གསུམ་པ། བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ཀྱི་བཅོས་ཟབ་མོ་བདེ་བའི་ལྷུང་ལམ་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས། ..... (༣༥)
- བཞི་པ། ལྷགས་རིལ་མན་ངག་ཟབ་བྱང་ཅན་བཞུགས། ..... (༣༧)
- ལྔ་པ། ལྷགས་རིལ་དེལ་བའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་བཞུགས། ..... (༣༩)
- དྲུག་པ། ཕྱག་རྡོར་རིལ་བྱ་མངའ་བདག་ཉང་རལ་གྱི་གཏེར་མ་བཞུགས། ..... (༤༤)

- ༣ ཞལ་ཤེས་སྒྲིང་གི་ཁྲ་བ་བདུད་ཅི་འི་ཐིགས་པ་འཇམ་གཅེས་བསྟུས་པན་  
བདེའི་སྒྲིང་པོའི་གལ་པ་མངོན་དུ་ཐུང་བའི་ལྷེ་མིག་བཞུགས། ..... (༤༣)
- ༤ པན་བདེའི་སྒྲིང་པོའི་ཡན་ལག་དཔུལ་རྩ་བཙུ་རྩུང་བའི་ལག་ལེན་  
བཞུགས། ..... (༤༣)
- ༥ འབམ་བཙེས་ཟབ་ཉུང་ནང་གི་མན་ངག་མྱོང་གྲུབ་མ་བཞུགས། ..... (༥༤)
- ༦ དམུ་རྩུའི་བཙེས་མྱོང་གྲུབ་མ་ཞེས་བྲ་བ་བཞུགས། ..... (༥༤)
- ༧ འབྲི་གུང་གཅེས་བསྟུས་ཀྱི་མན་ངག་སྒྲ་མའི་ཞལ་རྩུན་ཟབ་གནད་  
བཀྲོལ་བའི་ཟིན་བྲིས་བཞུགས། ..... (༦༠)
- དང་པོ། པན་བདེ་སྒྲིང་པོའི་ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས། ..... (༦༠)
- གཉིས་པ། པན་བདེའི་རྩུ་རྩུན་གྱི་ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས། ..... (༦༣)
- གསུམ་པ། མན་ངག་གཅེས་ཟབ་སྤྲས་རྩུལ་གྱི་ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས། ..... (༦༤)
- བཞི་པ། གཉན་བཙེས་ཞལ་ལུང་བདུད་ཅི་འི་རྩུ་རྩུན་གྱི་ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས། ..... (༦༤)
- ལྷེ་པ། འབམ་བཙེས་ཆོ་བུམ་གྱི་ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས། ..... (༦༤)
- དྲུག་པ། ལ་ཐོར་གྱི་ཟིན་བྲིས་འགའ་ཞིག་ ..... (༦༤)
- ༨ མྱོ་བཙེས་ཟབ་མོ་བཞུགས། ..... (༦༧)
- ༩ སྤོན་ནག་བདུད་ཅི་འི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་མན་ངག་རྩུས་པར་བཀྲོལ་བ་  
བཞུགས། ..... (༦༧)
- ༡༠ འབྲི་ལྷགས་སྤོན་ནག་ཆེན་མོའི་འཕྲུལ་འཁོར་བཞུགས། ..... (༦༧)
- ༡༡ གཅེས་བསྟུས་པན་བདེའི་སྒྲིང་པོའི་ཞལ་ཤེས་མན་ངག་རིམ་པ་གསལ་



	བར་བཀོད་པ་བཞུགས། .....	(༩༩)
	དང་པོ། ཐང་གི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༩༩)
	གཉིས་པ། བྱེ་མའི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༩༩)
	གསུམ་པ། རིལ་བུའི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༡༠༠)
	བཞི་པ། སྦྱོང་བྱེད་ཀྱི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༡༠༠)
	ལྔ་པ། བྱུག་ལུ་མས་ཀྱི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༡༠༡)
	དྲུག་པ། ཉེར་མཁོའི་ལག་ལེན་ཀྱི་སྐབས་བསྟན་པ། .....	(༡༠༡)
༡༢	བད་ཀན་གྱི་བཅོས་ཟབ་མོ་མན་ངག་ཚིག་རྒྱུད་ཟབ་སྒྲོར་རྣམས་	
	བཞུགས། .....	(༡༠༩)
༡༣	གསོ་བ་རིག་པའི་བརྒྱུད་བསྐྱེད་ལས་མན་ངག་ཡང་ཏིག་གསེར་	
	གྱི་སྒྲོམ་བུ་བཞུགས། .....	(༡༡༤)
	དང་པོ། རྒྱུད་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༤)
	གཉིས་པ། མཐུན་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༥)
	གསུམ་པ། བད་ཀན་གྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༦)
	བཞི་པ། ཚད་པའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༧)
	ལྔ་པ། རིམས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༨)
	དྲུག་པ། གཉན་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༡༩)
	བདུན་པ། ལུས་སྦྱོང་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༢༠)
	བརྒྱུད་པ། རྣོན་སྦྱོང་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༢༡)

	དགུ་པ། ཐོར་བུའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༣)
	བརྩ་པ། ལྷན་སྐྱེས་མའི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༤)
	བརྩ་གཅིག་པ། བྱིས་པའི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༥)
	བརྩ་གཉིས་པ། མོ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༦)
	བརྩ་གསུམ་པ། གདོན་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༧)
	བཅོ་བཞི་པ། སྒོ་བུར་མའི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༨)
	བཅོ་ལྔ་པ། དུག་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས། .....	(༡༤༩)
	བཅོ་དྲུག་པ། ཚངས་དབྱངས་སྐྱད་ཀྱི་གདམས་པ། .....	(༡༥༠)
	བཅོ་བདུན་པ། སོར་བྱའི་འཇལ་ཚད་གསལ་བར་བཞོད་པ། .....	(༡༥༡)
༡༤	དངུལ་ཚུ་གང་འདུལ་འབྲིང་པོ་འམ་དཀར་འདུལ་དུ་གྲགས་པ། .....	(༡༥༢)
༡༥	དཔལ་ལྷན་ཟུར་མཁར་བའི་བྱད་ཆོས་རྒྱུད་འབམ་གྱི་ཆིག་རྒྱུད་གསང་ བའི་མན་ངག་བཞུགས། .....	(༡༥༣)
༡༦	ན་མ་དགུ་སྒོར་ནད་གང་ལ་ཁ་བསྐྱར་ཆོག་པའི་གདམས་པ་ཟབ་མོ་ བཞུགས། .....	(༡༥༤)
༡༧	ཁ་ཐོར་མན་ངག་ཟབ་བྱད་ཅན་བཞུགས། .....	(༡༥༥)
༡༨	གནས་མའི་གསུང་སྐད་འབྲུག་གྲགས་མ་ཞེས་གྲགས་པའི་རིལ་བུ་ དབྱངས་ཅན་མ་ཞེས་བུ་བ་བཞུགས། .....	(༡༥༦)
༡༩	དབང་ཆེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལས་སྐད་བཅོས་ཚངས་པའི་འབྲུག་ སྒོ་གས་བཞུགས། .....	(༡༥༧)

- ༢༠ ཅུ་སྒྲན་སྦྱོར་སྤྱི་ཟླ་བཞུགས། ..... (༢༠༧)
- ༢༡ དངུལ་ཅུ་བཙོ་ཆེན་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་སྦྱོར་སྤྱི་སྒྲན་བ་བདུད་ཅི་  
 ཐིག་ལེ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས། ..... (༢༠༩)
- རིལ་ནག་ཆེས་ཟབ་པའི་ཟླ་བཞུགས་ལུས་ཅན་སྦྱོར། ..... (༢༡༥)
- ཡང་ཟབ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བྱུང་པར་ཅན། ..... (༢༡༧)
- མང་སྦྱོར་ཆེན་མོའི་ཁོག་ལུབ། ..... (༢༡༧)
- གསལ་བྱེད་ཉི་མའི་འཁོར་ལོ། ..... (༢༢༣)
- ལྷ་ལུང་ལྷགས་རིལ་ལག་ལེན་མིག་གིས་མཇུག་པའི་ཟླ་བཞུགས། ..... (༢༢༤)
- རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ལག་ལེན་སྒྲོར། ..... (༢༢༤)
- ༢༢ མེ་བཙའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྦྱོར་གསལ་སྒྲོན་ཤེས་དཀར་མེ་  
 ལོང་བཞུགས། ..... (༢༢༥)
- ༢༣ བྱང་ཁོག་ཡུལ་གནས་བབས་དབྱེད་ཐིག་འབྱེད་གསང་བ་སྒྲོ་  
 དབྱེ་བཞུགས། ..... (༢༢༦)
- ༢༤ ཡུགས་ཀྱི་རིགས་ལ་ཉེར་འཁོར་གདམས་པ་བཞུགས། ..... (༢༢༦)



གསོ་བ་རིག་པའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྒྲིང་  
གཅེས་བསྐྱུས་པན་བདེའི་ཆར་རྒྱུན་ཞེས་  
བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

ན་མོ་གུ་རུ་བེདྲཱ། གསོ་བའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྒྲིང་བསྐྱུས་པ་པན་བདེའི་ཆར་  
རྒྱུན་ཞེས་བྱ་བ། སྐྱེ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །ལྷ་ལ་མ་གཅིག་ཏུ་ཞུགས་པའི་  
ཕུང་པོ་ལ། །མཚན་དཔེའི་རྒྱ་སྐར་ཐང་གི་རྩ་བས་བསྐྱོར། །འཆི་མེད་ལྷ་ཡི་བདུད་རྩིའི་དཔལ་  
ཡོན་གྱི། །བང་རིམ་གྱིས་མཛེས་སྟོན་མོ་དེ་ལ་འདུད། །དུག་གསུམ་ནད་རྣམས་འཛོམས་པ་གུ་  
ཅའི་ཞབས། །རྣམ་རྒྱལ་གསར་དུ་འཛིན་འདིས་ངལ་བས་ཅི། །ཉེས་གསུམ་དུཾ་པའི་ནད་རྣམས་  
མ་ལུས་ཀུན། །ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་པ་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བྱས། །ལྷར་སྤང་ཀུན་  
བཏགས་ཡོངས་གྲུབ་གཞན་དབང་ལས། །མ་བཙུག་འཆོལ་ཀུན་བཏགས་རིམ་འགྲོས་འཆོ། །  
གཞན་དབང་སྟོན་ལས་བཙུག་ཀྱང་འཆོལ་བ་དག། །དེ་ལས་ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ཡི་ནད་རྣམས་བཙུག་ །  
ཉེས་གསུམ་རྒྱུ་ལས་ནད་དུ་གྱུར་བ་ཡི། །རྒྱུ་པ་ལྷན་དང་འདུས་པ་ལ་སོགས་ཀྱིས། །ནད་དུ་  
གྱུར་ནས་ལུས་ཀྱི་གནད་རྣམས་ཀྱི། །ཁ་ཐོར་རིམས་བཙུག་རྣལ་མར་བསྟན་པ་ནི། །དེ་ལ་  
ཉམས་སྦྱང་གནད་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུད་འདི། །རྟགས་དང་བཙུག་ཐབས་ལེགས་སྦྱར་གོ་བདེའི་ཕྱིར། །  
མདོར་བསྐྱུས་ཆ་གང་གཉིས་སུ་བྲིས་ནས་ཀྱང་། །པན་བདེའི་བསམ་པས་ལེགས་པར་བྲིས་ཀྱིས་  
ཉོན།།

དང་པོ།      ཉེས་གསུམ་རྒྱུ་པ་དང་ལྷན་འདུས་  
                  ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ།

རྒྱུ་གི་ནད་སེལ་བ་ལ།      དང་པོ་རྒྱུ་ནད་རྒྱུ་པ་གཉིད་མེད་ཅིང་།      །ཤེས་པ་རྒྱུ་ཅིང་  
ལུས་སེམས་སྟོན་ལ་གཡེང་།      །སྤིང་འདར་དབྱུགས་རྒྱུ་ཅིང་མིག་ཅུ་ཉར་བ་དང་།      །བྲན་པ་མི་  
གསལ་འཆལ་འཆོལ་ཤེས་པ་འབྱུལ།      །ལུས་འདར་བཅེ་ཞིང་ཅུ་སྟོང་རྒྱུ་སྟོང་གཡོ།      །རྒྱ་  
དྲུངས་ལྷ་བ་སྟོ་ལ་ཆེ་བ་དང་།      །དེ་རྟགས་ལྷན་ན་རྒྱུ་ནད་མི་འབྱུར་རྟགས།      །བཅོས་ཐབས་  
བསྟར་དུད་བསྟུ་མཉེ་རུས་ཐང་དང་།      །བྱུག་པ་ཨ་རྩེ་ལི་དང་འབྱུ་མར་སྦྱར།      །སྟོག་རྒྱུང་གསོ་  
བ་སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་སྦྱེད་ནི།      །གཙོ་བོ་མཁལ་མ་གོ་ཡུ་ཞོ་གང་ལ།      །ཨ་གར་ནག་པོ་༠༠༥་ལི་  
ཤི་༠༠༥་རྩེ་ཉི་༠༠༥་དང་།      །ཅི་བོ་ཆེ་༠༠༥་དང་རུ་རྩ་༠༠༥་སྤིང་ཞོ་ག་༠༠༥།      །སྟོན་ཆེན།      །འབྲི་  
ཆོལ་༠༠༩་ཆོ་བ་རྣམ་པ་གསུམ་༠༠༥།      །ཁ་རུ་རྩ་༠༠༥་རྣམས་འཁོར་ཡིན་ཞོ་ཕྱེད་ཅེ།      །ནད་ཆབ་  
ཆེན་རི་བོང་ཅི་རྩ་༠༠༧་དང་།      །དར་མའི་གྲི་སྤིང་༧༠༠་བྱང་གཡལ་ག་༠༧༠་བྱ་རྒྱུ་ཅིང་༠༧༠་སོགས།      །སྤིང་  
སྟོ་གང་འཛོམས་ཁ་ཆར་གདབ་པ་ཤེས།      །ལེགས་པར་ཞིབ་བཟགས་བྱར་སྟུག་རིལ་བྱ་དྲིལ།      །སྟན་  
མ་ཆད་ཅམ་ལྷ་བདུན་ལ་སོགས་པ།      །ནད་རྒྱུ་སྦྱར་ལ་དགོང་དང་ཐོ་རངས་དུས།      །ཤམར་  
བྱར་རྒྱུང་ཆང་ཆན་བསྟུས་པས་ཕུལ།      །པན་ཡོན་རྒྱུང་ལས་བྱུར་པའི་ནད་རིགས་དག      །དུས་  
མཐའི་མེ་དང་ཉེ་བའི་བ་མོ་བཞེན།      །ཐབས་འདིས་མི་འཛོམས་པ་ནི་གལ་སྤིད།      །ཁྱད་པར་  
སྟོག་ཅུར་རྒྱུང་ཞུགས་སེམས་མི་བདེ།      །འཕྲོ་འདར་སྟོ་སྟུགས་སྤིང་དཀྱིལ་རྒྱ་སྟུགས་འདྲ།      །དེ་  
ལྟའི་ནད་ལ་རྩལ་འདི་བདུད་ཅི་ཡིན།      །རྒྱུང་ཐག་ཐབས་སྟོང་རྒྱུངས་འཆང་སྟབས་ཕྱེད།      །འཕྲོང་



གཡལ་དང་གང་ལུ་ཕྱེད་ལ་ལུས་པོ་འདར། །དེ་ལ་སེ་བའི་མེ་རྟོག་ཐུན་ལྔ་དང་། །གསེར་  
གྲི་མེ་རྟོག་རྟོག་པོ་བདུན། །ཨ་རུ་གསེར་མདོག་པབ་འདེབས་ཅམ། །མཁྲིན་ལས་རྣམ་རྒྱལ་  
ངོ་མཚར་ཆེ། །བད་རླུང་ལྡན་ལ་མགོ་བོ་འཁོར། །སྤྱོད་དགོང་དུས་ཁྱད་པར་ན། །འིན་རྟ་  
སྤོང་རྒྱལ་ཨར་ནག་རྩ། །རུ་རྟ་ལི་འི་གོ་སྤོང་གྱི། །ཕྱེ་མ་ལུག་གྲང་རིལ་བུ་རིལ། །འབྲི་  
མར་དྲིལ་དུ་སེར་ཅམ་བཅོ། །ལྔ་བདུན་དགུ་སོགས་གར་ཆང་དབུལ། །སྤྱོད་དགོང་དུས་  
བསྟན་པར་བྱ། །ཟས་བཅོས་སྦྱུ་བཅུད་གསར་རྩིང་སོགས། །རྒྱང་པ་ལྡན་དང་སྦྱར་བར་བྱ།  
མཁྲིས་པའི་ནད་སེལ་བ་ལ། མཁྲིས་རྒྱང་ཁ་ཁ་གང་ལུ་ཕྱེད། །མགོ་ན་པོ་སྤོང་མི་  
བདེ་ཞིང་། །ཁུབ་གཉིད་རྒྱང་ལ་ཉིན་གཉིད་ཆེ། །མིག་སྤྱིན་དམར་སེར་གཟེར་གྱིས་འདེབས། །  
ཞེ་ཁ་མེར་ཞིང་ལུས་པོ་བཅེ། །ཅུ་གྲིམ་སྤྲ་ཆུ་མདོག་སྦྱུ་ནག་མདོག་ །མཁྲིས་རྒྱང་མི་འགྱུར་  
བ་ཡི་རྟགས། །བཅོས་ཐབས་མ་རུ་སྤྲེ་ཏེས་དང་། །ཀླ་ཀ་རི་རྟིག་ཏ་དང་། །གཡལ་འགྱུ་ཐང་  
ཅི་སྒོལ་གང་བཏང་། །ཆད་པ་ཆེན་ཅུ་ཆུ་ཆུ། །སྒོམ་དད་ཆེ་ལ་དང་གཤག་གས། །ལྲུང་གི་  
པག་ནག་སྟིགས་མ་དེ། །རིམས་ཆད་འཛོམས་པའི་གཙོ་བོ་སྟེ། །ཁུས་ལྡན་བསྟེགས་པ་ཆ་  
བཅུ་དུག །ཁ་བསྦྱར་རིམས་སྦྱར་དེ་བ་ལ། །མགོ་བོ་གཟེར་ལ་གཉེན་པོ་གསུམ། །གཡལ་  
གྱི་ཨ་བྲལ་རྣམ་པ་ལ། །སྤོང་ཆད་སེལ་བའི་ཡི་རྩ་བཞི། །པོ་མཆིན་མཁལ་ཆད་བྱང་སེམས་  
དམར། །གཉན་ཆད་འཛོམས་པའི་དཔའ་བོ་སྟེ། །བདུད་རྩི་ལོ་མ་རབ་རྟ་གཅེས། །ཀླ་(ཆ་  
སྒོམས་བཞི་སྦྱར་རྟེན་ཆུ་ཤི་རྩ་བ་བསྐྱུན་པ་ཆ་གཉིས། །ཁ་ཆར་ཆ་གཅིག་ ལྷ་ཅི། །བདུད་རྩི་ལོ་མ་ཆ་ཕྱེད་ཕྱེད་  
དགོས། །རྩ་ལོ་ལུང་འཆུག་མེད་ཡིན། །ཀྱང་ཐིག་ལེ་ཅན་དུ་ཤེས། །གཞན་ཡང་ཁ་བསྦྱར་རིག་  
པས་དཔྱད། །པན་ཡོན་མང་དུ་སྦྱོས་ཅི་དགོས། །མཁྲིས་པའི་ཆད་པ་མཐའ་དག་ཀྱན། །  
སྤྱིན་བསྦྱད་སེལ་བ་གསུམ་ཀྱ་ཕྱེད། །པོ་བར་འགྱིངས་ཞིང་མི་བདེ་ན། །གཡལ་འགྱི་ཐུར་མགོ་



གང་ལ་ནི། །རྒྱལ་ཚུ་ཆུ་ལོང་ཅམ་ཞིག་འདེབས། །འདུས་རིམས་མཁྱིམ་པ་གྲེན་ལ་འབྲེན། །  
 དེ་སྤྱིང་དུར་བྱིད་བྱི་ཏང་། །བསྐྱུན་པས་གྲེན་མཐུར་ལམ་ནས་འབྲེན། །ཁྲག་མཁྱིམ་པོ་བརྒྱ་  
 མར་ལྟུང་། །གསེར་མདོག་སེའུ་གསེར་མེ་རྟོག་ །བྲག་ལྷན་པག་རིལ་ཐལ་བ་ལྟ། །ཀ་  
 ར་སྐྱར་བས་རྒྱ་སྒོལ་དབུལ། །མ་ལྷུ་མིག་སེར་མཁྱིམ་སྐྱུན་དང་། །མཁྱིམ་པ་སྤྱོད་ལྟུང་ཤ་  
 ལྷགས་སེར། །ཆ་གང་མཁྱིམ་པའི་ནད་ཡུལ་འབྲིན། །བད་ཀན་སེར་པོ་སེའུ་བཞི་པའི་  
 སྤྱིང་། །གར་ནག་སེར་མེ་གསེར་མདོག་སེའུ་བའི་མེ། །ཆམ་ཉམ་ཞིབ་བཏགས་པད་འདབས་  
 བརྒྱད། །ཆ་གང་རྟེན་བསྐྱུར་མ་ལྷུ་གསར་རྩིང་དང་། །སྐྱུ་སྐྱུག་ལྷན་འདུས་པོ་རིལ་ལྷན་འདུས་  
 བད། །ཁྱད་པར་བད་ཀན་སེར་པོའི་ནད་ལ་བསྐྱུགས། །བད་མཁྱིམ་ལྷན་ན་པོ་བ་ན། །ཁ་  
 ལྷུ་སེར་ལ་ལུས་པོ་བྱིངས། །དུང་དཀར་བརྒྱ་གསུམ་སྦྱོར་བ་ནི། །ལུག་སྤེལ་ཤིང་ཆ་པི་པི་  
 ལིང་། །སེའུ་རྒྱམས་ནི་བཞི་ཆམ་ཉམ། །རྒྱལ་ཚུ་ཨ་ཁུ་གུར་གུམ་སྒྲ། །རུ་རྩ་རྩ་པི་ལིང་  
 རྒྱམས། །སེའུ་བཞི་པའི་བྱེད་དུ་བཏང་། །དེ་རྒྱམས་བསྤྱོད་པའི་བོང་ཆད་ལ། །མཉམ་  
 པ་སྐྱུན་པོའི་མེ་རྟོག་ནི། །བ་མོ་མ་པོག་གི་བསྐྱུར་བྱ། །སོ་མ་ལོ་ལུས་མ་ལོན་སྐྱར། །སྐྱུན་  
 རྩ་བུར་དཀར་དག་ལ་བྱ། །གསེར་ཞོ་རེ་ཡི་བོང་གི་ཆད། །སྤེལ་རིལ་བྱ་གང་རུང་རྒྱ་བསྒོལ་  
 གིས། །ལུལ་ལ་ཐོ་རངས་གང་རུང་བཏང་། །ལས་ཀྱི་མནར་བ་མ་གཏོགས་པ། །གང་  
 མཁྱིམ་འཛོམས་ལ་འདི་མཚུངས་མེད། །རྒྱལ་པོ་(ཁུ་ཆ་ཆུ་ཉེས) གཉིས་ཀྱི་སྤྲོག་འཛོའི་དཔལ་  
 ཀུན་བསྐྱེད། །བརྩུན་མོ་(ཐར་ལུ་ཆ་གསུམ) གསུམ་གྱིས་ཉེས་སྦྱོན་དེ་མ་འབྱ། །སྦྱོན་པོ་(ཁོང་དཀར་  
 ཆ་གཅིག) གཅིག་གིས་གདུག་པ་ཆམ་ལ་འབེབས། །ཁ་འཛོན་སྐྱུ་རྩ་གུ་གུལ་གྱི་ཆང་བསྐྱུན། །ཁ་  
 ལྷུ་སྐྱུན་དང་སྤྱང་ཐབས་ཆ་གང་དང་། །དུག་དང་བད་ཀན་མཁྱིམ་པའི་རིགས་རྒྱམས་དང་། །དྲིག་  
 དང་གུམ་བུ་འབྲས་རྒྱམས་པལ་ཆེར་སྦྱོངས། །རྒྱུང་དང་མ་གསར་མེ་རྩྱེད་ཉམས་པ་དང་། །ཆོ་

ཟད་གཅོད་ཟིན་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་པ། ལྷན་མཆོག་འདི་ཡིས་མི་སེལ་གང་ཡང་མེད། །ཟླ་  
ཡའི་བཅོས་ཐབས་གཞན་ནང་གསལ།

བད་ཀན་གྱི་ནད་སེལ་བ་ལ། བད་རྒྱུད་ཅུ་དལ་ཆུ་མདོག་དཀར། །ལུས་བྱིང་སྦྱིང་  
སྦྱར་བས་མི་འདྲ། །མིག་དཀར་སྒྲ་བས་མང་མགོ་བོ་འཕྲོམ། །མ་རྩ་གཅིག་ལ་སྒྲ་སྒྲ་གཉིས། །  
ཨ་རུ་གསུམ་ལ་ལྷུ་མ་ཅ་བཞི། །ཅོང་ཞི་ལྷ་ལ་བྲུལ་རྟོག་དྲུག་ (འདི་སྦྱང་རྒྱལ་དཀར་པོ་གཅིག་ཐུབ་བསྐྱེད་  
ན་སྤྲིན་ལ་མཆོག)། །ཕན་ཡོན་མ་ཞུ་གསར་རྩིང་དང་། །དུག་དང་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས། །ཁྱེན་  
ལོག་བྱ་དང་ཤ་འཕྲོག་དང་། །ལོང་སྤྲིན་རིགས་ལྷ་སྦྱང་རྒྱུད་ཆོག །བད་ཀན་གང་བ་སེལ་  
བའི་སྦྱི་སྦྱན་ནི། །ཅོང་ཞི་ཆོད་བཅུལ་དྲུག་འཕྱར་སྦྱང་། །ཨ་རུ་རྒྱ་གར་བྱ་ཐར་དང་། །རྒྱལ་  
པི་ལིང་སེལ་བྱ་དང་། །སྤུག་སྦྱེལ་གྱི་རྟང་ཆ་ལ་དང་། །བྲུལ་རྟོག་བསེ་གཡལ་བ་མ་རུ་དང་། །  
ཁ་ཅེ་རུ་རྟ་སྦྱར་བྱ་དང་། །སྦྱུལ་ཤ་ (གཅིག་ལུ་ཐུར་རེ་འདམ་འཐག་བྲ། །རིལ་བྱ་སྤན་ཅམ་ཆུ་  
ཁོལ་དབུལ། །མ་ཞུ་མེ་ཉམས་སྦྱེན་ལྷགས་དྲེག །བད་ཀན་རང་རྒྱུད་ཁྲག་མཁྲིས་ཕོ་བར་ཆད། །  
གང་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུ་གས་པ་ཐམས་ཅད་སེལ། །མཁས་པ་གཡུ་ཐོག་རིལ་དཀར་གྲགས། །མ་ཞུ་  
གཅོད་ནད་བདེ་བྱེད་སྦྱོམས་ལྷན་ནི། །བད་ཀན་རྒྱ་སྦྱུག་འདྲེས་པ་བད་ཀན་རིགས། །ཟླ་ཡ་  
མིག་སེར་ལ་སོགས་མཁྲིས་པའི་རིགས། །དུག་རོལ་སོགས་ཕོ་བ་མཆིན་པའི་ནད། །ཀྲུ་ལ་  
ཕན་པའི་སྦྱོར་བ་འདི་ཡིན་ནོ། །སེལ་བྱ་བཟང་དྲུག་ཨ་རུ་ར་ནི་བཟང་པོ་གསུམ། །ཤིང་ཆ་དྲ་  
ལི་བཟང་པོ་དྲུག་དང་གངས་ཀྱི་ཐིགས། །ཆ་ལ་ལ་ཐུད་སྒྲམ་པོ་མ་རུ་པ་ཏ་དང་། །ཅོང་ཞི་དེ་  
རྣམས་ཞིབ་པར་བཏགས་པ་ལས། །ཐོ་རེངས་ (སྦྱ་སྦྱག་འདྲེས་པར་གང་བཅུལ། །སྦྱ་བོར་ཆོད་བཅུལ་ཆ་  
གང་སྦྱར་ཆད་ཞལ་ཤེས་སོ།) །བྱ་རྩེར་སིངས་པོ་འཇམ་པོས་ཕུལ། །དེ་ལྟར་སྦྱན་རྒྱུན་བསྐྱིད་ནས་བཏང་  
བ་ཡིས། །ཁྱི་ཡི་ནད་ནི་སྦྱུལ་པགས་བལྟས་པ་ལྟར། །ནད་ནད་ཁ་བ་བ་མོ་ཉི་ཤར་ལྟར། །

འཇུ་བར་བྱེད་པའི་གདམས་པ་འདི་ཡིན་ནོ། །བྲང་ཏི་མ་ལས་པའི་ཕྱག་ལེན་རྣམ་དག་ཡིན། །  
བད་མཁྲིས་ལྷན་ན་པོ་བ་མཆིན་པ་སྟེགས། །རོ་སྟོད་མཆིན་མཁྲིས་སྐལ་ཚོགས་རྒྱུ་མ་ན། །དང་  
གམི་བདེ་ཏུ་བཞི་མིག་རུས་ན། །ཆེ་བཅུད་དགུ་པའི་སྦྱར་བ་ནི། །ཅོང་ཞི་བྱག་ཞུན་གཉེན་པོ་  
གསུམ། །ཀུན་གཤིས་སྤྲེའི་དང་། །སྐྱ་སྐྱ་སེའ་བྱུ་སྦྱར་དང་སྦྱར། །སྐྱག་པོ་བྱེད་རྒྱས་  
འབྲིང་འདྲིལ་སོགས། །འདུས་ནད་གསོ་དཀའ་མཐའ་དག་སེལ། །ཁྱད་པར་མཆིན་པ་ན་བ་  
དང་། །པོ་བ་རྒྱུ་མ་སྐྱག་ནས་ན། །ཅན་དན་ཨ་གར་(ནག་པོ་སོ་སོ་ནས) བཟང་པོ་དྲུག །ཞི་  
ཁང་ཡུལ་གསེར་མེ་རྟོག །ཨ་རུ་བ་ཤ་ག་དང་པི་པི་ལིང་། །ཏིག་ཏ་དྲུག་ཉུང་བོང་དང་དཀར་  
པོ་དང་། །སེའ་བྱུ་སྐྱ་རུ་སྐྱ་ཅི་དེ་ཐོན་ཅམ། །གཅོང་ནད་ཀུན་ཞི་ཅོང་ཞི་སྐྱན་གྱི་རྒྱལ། །ཅི་  
བཞིན་བཏགས་ལ་གསེར་འོད་འབར་བས་སྦྱར། །ཆང་གི་གཙུང་པོ་དག་གིས་ཕུལ་ལ་བཏང་། །  
འབྲུགས་དང་ཁྱག་རྒྱུད་སྟོད་དུ་འཆངས་པ་དང་། །མདོར་ན་མཆིན་མཆེར་བར་གྱི་བད་ཁྱག་  
སོགས། །འདི་ནི་སྟོད་སྦྱང་ཀུན་ལ་ཐེངས་མཆོག་ཡིན། །གནད་གྱི་གདམས་པ་སྐྱ་མའི་ཞལ་  
ལས་ཤེས། །བད་ཀན་ཆ་བར་འབྱར་བའི་སྐྱི་སྐྱན་ནི། །ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཆ་གཅིག་གཅོ་བོ་  
ལ། །བྱག་ཞུན་དེ་མཉམ་དེ་གཉིས་སྦྱར་ཞུན་མཉམ། །ཡུལ་སེའ་བྱུ་ཁ་ཆེ་བ་ཤ་དང་། །  
སྐྱ་རུ་ཕུ་ཤེལ་རུ་རྟ་མ་རུ་དང་། །འུ་སྐྱ་སྐལ་ཤ་རྣམས་ནི་ཐུན་བཟང་རེ། །རིལ་བུ་སྐན་ཅམ་  
གསུམ་གསུམ་རྒྱུ་བསྐྱོལ་དབུལ། །ཁྱག་མཁྲིས་པོ་བར་ལྷང་བ་དང་། །སྐྱག་པོ་ཁྱག་སྐྱན་འདྲིལ་  
བ་སོགས། །པོ་ནད་ཆ་བ་མཐའ་དག་སེལ།།

འདུས་པའི་ནད་སེལ་བ་ལ། །འདུས་ནད་གསོ་བའི་ཁྱེན་ཐུར་དོལ་བ་ལ། །འབྱུང་  
བས་ལུས་འབྲུགས་འདུས་ནད་གསོ་བ་ནི། །ཅོང་ཞི་མཛོ་འོར་འདམ་འཐག་གི་བ་སྐྱམ་བྱ། །ཞི་  
ཁང་བཟང་དྲུག་ཡུལ་ཅན་དན་གཉིས། །སྐྱ་ཅི་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་དྲུག་མེ་རྟོང་། །ཏིག་ཏ་བོང་

ང་ཨ་ཅུ་བ་ཤ་ག། རུ་ཏྲ་སྐྱ་ཅུ་སེ་འབྲུ་པི་པི་ལིང་། བྲག་ལྷན་དོམ་མཁྲིས་ལྷགས་ཕྱེ་མི་ཡང་  
གྲ། གངས་ཐིགས་ཁྱར་ཅུ་གཉིས་དང་མི་སོག་ཐལ། འདུལ་ཅུ་ལུ་ཟི་ཅི་ཆེན་གོ་བྱི་ལ། །  
ཉོང་ལེན་མ་རུ་ལུག་ཅུ་སྐྱག་པོ་སྟེ། གྲ་ར་བཞི་འབྱར་རང་རང་སྐྱན་རྟེན་ཐལ། འདུག་དང་  
སྐྱག་པོ་ཁྲག་ཏུ་འབྲུ་སྐྱགས་དང་། གཉན་ཆོད་ཆོད་འབྲམས་འབྲུགས་འཐབ་པ་དང་། མ་  
ལུ་སྐྱང་ཐབས་སྒྲིན་ནད་ཅུ་སེར་སྐྱན། ལྷན་འདུས་ནད་རྣམས་འཛོམས་པའི་དོན་ལྟེ། ལན་  
འབྱིང་ཞོ་ལྷར་ཆགས་པ་ཐུར་དུ་སྐྱོངས། རོ་བར་བབ་ན་མ་རུ་བཞི་ཐང་བཏང་། སེ་འབྲུ་བཞི་  
དང་ལྷག་སྐྱད་འཛོམས་པར་ངེས། གསོ་བའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྤིང་གཅེས་བསྟུན་པན་  
བདེའི་ཆར་རྒྱུན་ཞེས་བྱ་བ་ལས། ཉིས་གསུམ་རྒྱུང་པ་ལྷན་འདུས་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པའི་སྐབས་  
ཏི་དང་པོ་འོ།

### གཉིས་པ། དབང་པོའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་བསྟན་པ།

དབང་པོ་(ནད་དང་) མགོ་(ནད་དང་) མིག་(ནད་དང་) ལ་(ནད་དང་) སྐྱ་(ནད་དང་) དང་། རྩ་(ནད་  
དང་) སོ་(ནད་དང་) ལྷེ་(ནད་དང་) སྤེའི་ནད་རིགས་བསྟན་པ་ལས།

མགོ་ནད་སེལ་བ་ལ། མགོ་ཐང་གསུམ་སྟེང་གཡའ་ཀྱི་ཨ་བྲག་དང་། འཛིན་པ་  
བསྟན་པས་མགོ་ཡི་ནད་རྣམས་ནི། གཞོག་ཕྱེད་ཡ་མ་འབྲུག་ཅིང་གཟེར་བ་འཛོམས། ལན་  
ཆོབས་ཆེན་དེ་སྟེང་གུར་གུམ་དང་། རོམ་མཁྲིས་བོང་དཀར་གངས་ཐིགས་ཁྱར་ཅུ་དང་། མཁྲུན་  
པ་གོས་འདེབས་དོན་ལྷག་སྐྱར་བ་ཡིས། མགོ་ནད་ཁྲག་མཁྲིས་ལས་རྒྱར་ནད་རིགས་དང་། །  
ལྷན་གཟེར་རྒྱས་པ་ཨར་ལ་གཏང་པར་བྱེད། མགོ་ཐང་གསུམ་པའི་སྟེང་དུ་ནི། རྒྱ་དུས་གྲུ་

གུལ་གསེར་མེདོག། གསུམ་བསྐྱན་རིམས་གྱི་མགོ་གཟེར་ལ། འདི་ནི་བདུད་རྩི་འབྲེ་བ་  
ཡིན། མགོ་ཆགས་གསང་བའི་སྒྲན་སྦྱོར་ལ། སྲིད་པའི་བྱང་སེམས་དཀར་དམར་གཉིས། སྤུལ་པ་མོ་མོས་གངས་ཐིགས་སེར། ས་རི་ས་ཡ་(གསང་སྒྲན་)ཏི་ལ་ཨ་(སྦྱང་ཐོག་དང་)། ཀླུ་  
(ཆོར་སྒྲན་)ནི་ལ་གསང་བའི་སྒྲན་ཞོ་རེ། ལྷ་ད་སྦྱོན་ཆེན་ཏེ་སྦྱོགས་(མུ་ཏིག་དང་གང་རུང་)དོམ་མཁྲིས་  
དང་། ཆང་གིས་ཕུལ་བས་མགོ་ཆག་དང་། རྩ་བྱེར་ཡན་ལག་ཆག་གུམ་སོགས། རྩ་  
ཕྱེད་རྩུན་ལ་གསོས་པར་འགྱུར། ཟབ་གནད་ལ་མོས་ལུགས་གཅིག་ཡིན།

མིག་ནད་སེལ་བ་ལ། མིག་ནད་སྦྱེར་པའི་བར་ཤུན་གདུས་ཁུའི་སྦྱང་། གཤེར་ཆག་  
ག་བྱར་དོམ་མཁྲིས་བེག་བྱེད་ནག། མ་གཏི་ཁ་ཆར་བཏབ་པའི་ཁར་བསྟེན། སྐམ་ཆག་སྤང་  
མཐིང་རྒྱུ་ལྷ་ཞིར་མ་ལི། ལི་ཁྱི་དོམ་མཁྲིས་སྤྱི་བཏབ་པ་ཡིས། ཁར་རྩུལ་བཞིན་བྱས་  
པ་རྩུ་སྤངས་བསྟེན། ཐུན་མོངས་སྐམ་ཆག་གཤེར་ཆག་ནད་རིགས་དང་། ཤེར་ཤེར་ཤེར་  
ལིང་རོ་ལ་སོགས་སེལ། རྩོད་དང་རྩུ་སྦྱོགས་རྣམ་པ་གཉིས། ལྷར་གུམ་དང་ནི་དོམ་མཁྲིས་  
གཉིས། ཆལ་བཏུལ་མ་བྱང་བུལ་གཉིས། ཨ་རུ་སྤྱི་རྣམ་པ་བརྒྱད། ཞིབ་པར་  
བཏགས་ལ་དར་དམར་གཏུམ། ལི་མོར་ནད་དུ་རྩུ་གཅོང་སྦྱར། ཞག་གསུམ་སྤང་ལ་མིག་  
རྩ་བཏིག། རྩུལ་མོ་རྩུ་འབྱེད་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ལོང་བ་རྩུ་གཅོང་ཞེས་ཀྱང་བྱ། སྲོད་ལོང་  
བ་སྤང་ལྷི་བ་རས་བར་དུ། བཙོར་བའི་ཁུ་བར་མི་ལིང་དུམ་གཅིག་བཏབ། བསྐྱར་བའི་ཁུ་བ་  
བལ་འདབ་མིག་ལ་བཀལ། དེ་སྦྱེད་སྒྲུག་པས་གསོ་བ་ཐེཾ་མེད།

ཁ་ནད་སེལ་བ་ལ། ཁ་ནད་ཁྱུང་ལྷ་ཆོད་ལྷན་སྦྱང་། རྩི་མང་བྲག་ལུན་སྟག་ཤེད་དང་། ལྷར་གུམ་རྩུ་གང་བསྐྱན་པ་ཡིས། བརྩུ་པ་འདིས་ནི་གཏན་རིགས་དང་། གཤག་རྩོག་ཡ་མ་ཆས་  
འབྲུགས་སོགས། གཏན་སྦྱོ་སེལ་བྱེད་དོམ་ཆར་ཆེ། གཤག་མཆུར་སེང་ཕོམ་ཨ་རུར། འ

ལྷ་ནད་སེལ་བ་ལ། ལྷ་ལ་འབྲུམ་པ་སྐྱེས་པ་ན། ཏིཙ་མར་དཀར་སྐུར་བ་བྱུགས། །  
 ལྷ་བྱག་ནད་འགག་སྦྱོངས་བ་ལ། མཁོན་བྱ་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱང་བ་དང་། ཁྱེད་ཅི་ཆུར་སྐུར་  
 བས་སྦྱོངས། བྱག་འཛུགས་བ་(གཤམ་)ཏིག་(ཏ)འིལ་(མ)ཙམ་གཞུགས། མཁན་སྐྱེཾ་ཆོས་ཁུར་  
 རྣམ་མཁྱིས་བཏབ། ཁོང་བཏང་རྩོད་ཆུ་ཡིས་བྲལ། བལ་ཆོ་ཙན་གྱིས་བཅད་པར་བྱ། །  
 བྱག་སྐྱེས་མཆོ་ཡི་ (བྱག་བྱུམ་བརྟུང་ལ་ཆང་གར་མའི་ནད་དུ་ཞག་གཅིག་སྐང་ལ་ནས་ཆོག་པར་བསྐྱེས་ལ་ནས་ཙམ་  
 བརྟུང་པ་ཞུ་མཁན་གྱི་ཆུར་བསྐྱེས་ལ་ནས་ཙམ་བརྟུང་པ་ཞུ་མཁན་གྱི་ཆུར་བསྐྱེས་པ་)ཁར་དང་། ཆོས་ཀྱི་ཁར་སོ་  
 སོར་བརྟུང་། གུར་གུམ་དོམ་མཁྱིས་ན་ག་ཆུར་ (སྐར་དེ་ཉིད་བསྐྱེས་པར་རན་པ་དོ་འཇམ་དུ་བསྐྱེས་ཏེ་  
 ལྷགས་སྦྱང་དུ། བཞིང་ཆོ་བཞིང་མངར་འབྱི་ཏ་གདབ། མཆོ་ཡི་ཁར་གསུམ་གཉིས་ལ། ཆོས་  
 ཀྱི་ཁར་གསུམ་ཆ་གཅིག་ གཞན་དུག་སོ་སོའི་དུག་ཆ་རེ། འིལ་བྱ་ལུང་ཐང་ཆད་ཙམ་འིལ། །  
 གཅིག་གཉིས་གསུམ་སོགས་ནད་ཆབ་བསྐྱེད། སྐྱག་སོ་བསྐྱེད་ན་ལྷགས་ཁུར་དབུལ། གཞན་  
 ལ་གངས་ཆུ་བྱང་མོས་དབུལ། འདི་ནི་བྱག་ཟགས་མ་ཆོད་པའི། འིགས་གང་ཡིན་ཡང་ཆ་  
 ཀུན་བསྐྱེས། ཁུང་པར་གྱེན་ཐུར་མཆོ་དོལ་དང་། བྱག་གར་བྱག་འཛུགས་ཆེན་མཆོན་  
 འབྲུམས། ཆ་ཆད་ཆ་ཁར་ལ་དང་བྱ། མདོར་ན་མཆོན་གྱི་བསྐྱེད་པའི་མ། མགོ་སོ་བཅད་  
 གང་བྱག་མི་འཆོར། ལྷ་བྱག་སྐྱིན་མཆོམས་དབྱུག་བཙོས་བྱ། ཞི་མང་གུར་གུམ་ལྷུང་ལ་བ་  
 ལེ་གཤམ་ཏིག་ཏ་བྱག་ཞུན་རུ་ཏ་བཤག་གཤམ་ཏིག་ཞི་མང་དགུ། འདི་ཡི་སྦྱང་དུ་དུ་

སོནད་སེལ་བ་ལ། བ་ལ་ཤ་དང་ཤིང་ཀུན་དང་། །སྒྲ་ཅི་བྱི་ཏང་ཕུར་མོང་ཐལ། །ལུག་  
མིག་རྒྱ་ལྗོ་མེ་རུ་ཅེ། །ཞིབ་བཏགས་དར་དམར་(ལུ་ཁོག་ཏུ་མ་ཤོར་བ་ཟེད)ཁྱད་དུ་བཏུམ། །སོ་སྲིན་  
རྒྱལ་མའི་དར་ཁྱད་ཟེར།།

11

ཁོང་དུ་མ་སོང་བྱ། རྒྱལ་ཁྲག་རང་རྩོལ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཡུན་དུ་བསྟེན་པ་འིན་རྟ་གཅེས། །  
ལྷོ་སྐྱངས་ལྷོ་རྒྱུད་ནད་རྣམས་དང་། གྲོ་བ་འགགས་པ་གསོ་བ་ལ། ལྷོ་སྐྱང་ལྷོ་རྒྱུད་སྤྱི་སྐྱོ་  
འཐེན། མི་བཏབ་ཁྲག་དབྱུང་སེལ་བར་བྱེད། གྲོ་འགགས་བོད་དཔེ་མངར་དང་། སྤང་  
རྒྱན་བསྟུས་ཁྲུ་རྩ་གང་ཀར་བཏབ། ཨ་ཟུ་བཙོ་བསྟེགས་ཐང་གིས་དབུལ། ཡང་ན་དེ་  
སྟེང་རྩ་རྟ་དང་། ཨ་ཟུ་མི་ཤ་ལི་ཤི་དང་། གསང་སྤྲན་གཉིས་བསྟུན་ཨ་ཟུ་འི་ཐང་། །  
བཙོ་བསྟེགས་བྱས་ལ་དབུལ་བར་བྱ། མཆུ་ལ་བད་ཀན་ཆགས་པ་ལ། རྒྱུ་ལི་ཡི་སྦྱར་བ་  
བསྟེན།

སྐྱེ་ནད་སེལ་བ་ལ། སྤང་རྒྱན་ཉེར་ལྷའི་སྦྱར་བ་ནི། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་ཅན་དན་  
གཉིས། ཨ་ཟུ་སྤྱི་ཉེས་བ་ལེ་ཀ། ཀླ་རྒྱ་ཀ་རི་འབྲས་བུ་གསུམ། ཉིག་ཏ་ཉོང་ལེན་སྐྱོ་  
བཟང་དང་། བ་ཤ་ཀ་དང་རྒྱན་འབྲུམ་དང་། འིང་མངར་གྱི་ལྷོ་སྤྱོ་ལོ་དཀར། ཁོང་དཀར་  
སྟོང་ཟེལ་ཁྲག་རྒྱུད་དང་། བཀ་རྒྱུད་ཅི་དམར་རྒྱུད་གཅིག་དང་། ཁྲག་སྤྱོས་དཀར་པོ་ཡར་  
འདྲེན་རྣམས། གཙོ་བོ་ཆ་གསུམ་འཁོར་ཆ་ལེ། མཁྲིས་པ་ཆེན་སྤྱེ་འབྱུང་དང་། ཟ་བ་  
གཡའ་གྱི་ཟངས་ཅི་སྟེབས། རྒྱུད་ལ་རྩ་རྟ་བསྟུན། བད་ཀན་སྤར་བུ་ལྷ་སྤྱེ་བསྟུན། །  
ཆ་བ་འབྲུམ་ས་འབྲུགས་རིམས་དག་དང་། ཁྲག་ནད་གྲོ་བ་འགགས་ལ་མཚོག་ འིང་ཀུན་  
ཡུང་བ་སྤྱི་ཅི་དང་། རྒྱུ་རྩ་ཐར་རུ་རེ་ལྷག་དང་། ཉི་ལྷིད་(ཉེར་ལྷིད)རྟ་སྤྱར་རྒྱུ་ལོལ་དབུལ། །  
གཅེས་སྤྱག་མགུལ་བ་འགགས་ལ་ཟབ། ཨ་ཟུ་འི་མགྲིན་ཞལ་ཞེས་བྱ་བ། ཅན་དན་གྱི་ལྷོ་  
སྤང་རྒྱན་དཀར། ཁོང་དཀར་རྩ་གང་འིང་མངར་མཆུར། ཨ་ཟུ་གསེར་མདོག་བཙོས་ཏེ་  
སྤྱར། གྲོ་བའི་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འབྱ། གསོ་བའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྤྱིང་གཅེས་བསྟུས་  
པན་བདེའི་ཆར་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་ལས། དབང་པོའི་ནད་བཙོས་པའི་སྐྱབས་ཏེ་གཉིས་པའོ། །



## གསུམ་པ།    དོན་སྟོང་ནད་ཀྱི་བཅས་བསྟན་པ།

སྟོན་པ་མེད་པ་ལ།    སྟོང་སྟོན་གཞི་བཅས་པ་ལ།    ལུང་པ་ཁག་བཅས་རྩ་སྟོང་  
གཟེར་བ་ལ།    དབུགས་སྒྲ་བྱུང་ཞིང་སྟོང་ལང་འབྱད་པར་བྱེད།    བསེལ་གྱི་གཙོ་བོ་གླི་མང་ཅན་  
དན་དཀར།    ཅི་ཡི་གཙོ་བོ་ཅུ་གང་གུར་གུམ་གཉིས།    མང་གི་གཙོ་བོ་ཉི་ཉ་བ་ཤ་ག།    སྟོ་  
ཡི་གཙོ་བོ་རྟོང་ལེན་བོང་ང་དཀར།    དེ་སྟེང་སྟེ་ཅི་གུ་གུལ་སྟག་ཤ་དང་།    ལུང་ག་བསྟན་པ་  
ཁ་བསྟར་བཅུ་གཉིས་ཏེ།    སྟོང་མང་སོར་ན་ཤིང་མངར་ཨ་གྲོང་བསྟན།    སྟོང་འགོགས་དཀར་ན་  
སྟར་བུ་རྩ་བསྟན།    ལུང་པ་དམར་ན་མཚལ་དང་དོམ་མཁྲིས་བསྟན།    སེར་ན་དོམ་མཁྲིས་  
གསེར་གྱི་མེ་ཉོག་བསྟན།    དུད་ཁུར་ལི་ག་དུར་དང་སྟེ་བསྟན།    སྟོ་སོབ་རྩ་ཉི་སྟོག་སྟོ་ཨ་  
གར་བསྟན།    སྟོང་འཛུམས་ཤིང་སྟོན་འབྱེད་པར་བྱེད།    ཡང་ན་སྟོང་ཞེན་ནས་ཆོམས་  
དཀར་ན།    གཙོ་བོ་ཅན་དན་དཀར་པོ་ཅུ་གང་དང་།    གླི་མང་གུར་གུམ་ཤིང་མངར་སྟོ་ལོ་  
དཀར།    སེ་འབྱུ་རྟོང་ལེན་ཤིང་ཆ་པ་ཡག་ཅུ།    ག་དུར་ཨ་གྲོང་ཨུལ་ས་འཛིན་དང་།    །  
སྟར་བུ་རྩ་བཟང་བཆེ་བསྟེད་དེ།    རྒྱུ་འབྱུམ་ཀར་སྟར་བཆང་གིས་དབུལ།    སྟོ་གསར་  
སྟོ་ཆིང་སྟོ་མང་དབུགས་མི་བདེ།    སྟོ་སོབ་རྩ་ཉི་འཛུགས་སྟོ་བའི་ནད།    དྲི་མི་ཞིམ་དང་  
སྟོ་ཟགས་གསོ་བར་བྱེད།    སྟན་སེར་རྒྱལ་པོ་གླི་མང་ཅན་དན་དཀར།    ཅུ་གང་གུར་གུམ་བོང་  
དཀར་བ་ཤ་ག།    ཀ་གོ་ལ་དང་རྩ་ཉི་ལི་ཤིང་།    ཨར་ནག་གཡའ་གྱི་གསེར་མེ་ཤ་ལོ་རྩ།    །  
དུང་ལོ་ཨ་གྲོང་སྟོ་ལོ་དཀར་པོ་དང་།    ཤིང་མངར་རྒྱུ་འབྱུམ་འབྱས་བུ་གསུམ་རྣམས་ཀྱིས།    །  
ཁག་མཁྲིས་འབྱུགས་ལས་འབྱུར་བ་མཐའ་དག་དང་།    རྒྱུང་འབྱུགས་གབ་ཆད་རྟོགས་པའི་ཆ་

བ་དང་། སློབ་འཛིན་ནད་རྒྱལ་མ་ལུས་སེལ་བྱེད་ཅིང་། བླ་མ་དང་ཆུ་སེར་པོ་བའི་མགྲིས་པ་  
འཛོམས། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་ཨ་གར་སྦྱིང་ཞོ་ག། འཛན་དན་རྩྱ་ཏི་རྩ་གང་སློལ་དཀར། །  
གུ་གུ་ལ་འབྲས་གསུམ་སླེ་ཏེས་ཏིག་ཏ་དང་། ལི་ཤི་ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལྷ་སྟེ། སློབ་ནད་  
གེ་བར་བབ་དང་དབུགས་མི་བདེ། བད་ཀན་སྟོད་རྒྱས་མིད་འཆུས་སེལ་བར་བྱེད། ཚ་བ་  
ཚོམས་ནས་ར་ཡི་འོ་མས་ལུ། རྩེས་སུ་སློབ་གསང་རྒྱལ་སུ་མེ་བཙའ་གདབ།

སྦྱིང་ནད་སེལ་བ་ལ། སྦྱིང་ཚད་མིག་ཅ་རྩར་ལ་སློབ་འགྲོས་བྱེད། མཚན་དུས་སློབ་རྩེ་  
གཉིད་སད་ཆོ་ན་དང་དས། སྦྱིང་སློག་རྒྱུང་དང་ཕལ་ཆེར་ལོར་བར་ཡོད། ཨ་ཀ་རུ་དང་རྩྱ་ཏི་  
སྦྱིང་ཞོ་ག། རྩ་གང་སློལ་དཀར་རུ་རྩ་ཨ་རུ། འན་གཤེས་ར་ཀར་གསུམ་འབྱུར་སྦྱར། །  
དེ་སྦྱིང་མ་རུ་བཞི་དང་འབྲས་གསུམ་སྟེབས། ཨ་གར་བཙོ་ལྷ་སྟེ་འབྲས་པ་དང་། མདུན་  
རྒྱབ་གཟེར་དང་སློབ་སློག་སེལ་བར་བྱེད། སྦྱིང་ཅ་གཏར་ལ་ག་བུར་ཉེར་ལྷ་ནི། ག་བུར་  
བཟང་པོ་དུག་དང་ཨ་ཀ་རུ། འཛན་དན་དཀར་དམར་ཨ་རྩལ་གེ་སར་གཉིས། རུ་རྩ་ཟེར་དཀར་  
པོ་བལྟ་ག། ཤིང་ཆ་རྩ་སྦྱིང་སྦྱིང་མོ་ཕུ་ཤེལ་ཅེ། སྤང་སློལ་རྩྱ་ཏིག་དམར་པོ་འབྱུ་སྟེག་ཏང་། །  
ཚ་བྱང་(ཁ་བསྐྱར་ལ)འབྲས་བུ་(ཚ་བ་ལ) གསུམ་དང་ཚ་བ་(གང་བ་ལ) གསུམ། ཁ་བསྐྱར་ཀར་  
དཀར་པོ་དུག་འབྱུར་སྦྱར། འོན་སྟོད་ལ་ལྷགས་ཅ་རུས་ཚད་པ་དང་། འབྲམས་འབྲུགས་  
རིམས་དུག་ཚད་པ་གསར་རྩྱིང་དང་། རྩེག་གུམ་མེད་བལ་བྱང་ཁོག་ཐིགས་ཟགས་རྟག ལུས་  
ལ་གནས་པའི་ཚད་པ་མ་ལུས་འདོན། རྩེད་པར་རྩྱིང་ཚད་བྱེར་བ་གཉིད་ནས་འདོན། རྩེས་  
སུ་སྦྱིང་གསང་གང་བབ་མེ་བཙའ་གདབ།

མཚན་ནད་སེལ་བ་ལ། མཚན་ནད་ཚ་བྱང་གཉིས་ལས་ཚ་བ་ནི། ཅ་རྩ་ཚ་ལ་མཚན་  
པ་རུང་ཟད་གཡོ། གཞོན་པུར་མི་རྩུགས་ཐུར་དུ་འཐེན་པ་འདྲ། དེ་ལ་གོང་གི་གླི་མང་དགུ་པ་

ཡི། གཞེར་བཞོག་ནས་རུ་ཐུང་ཅ་ལ་གཏར། མཆིན་ནད་ཚ་བའི་སྤྲོན་སྤྲོར་རིན་ཆེན་ནི། །  
 གཡུ་རྩིང་ལུ་ཏིག་གི་རྩམ་མཚལ་དཀར་བཞི། གསེར་མདོག་བྲག་ལུན་ལྷགས་ཕྱེ་སྤྲོར་རུ་བཞི། །  
 ཅན་དན་དཀར་དམར་དུ་ལི་བཤམ་བཞི། གླི་མང་རུ་ཏྲ་ལུ་ཐུང་ལ་བོང་དཀར་བཞི། རྩྱ་ཏི་ལི་ཤི་ཏིག་  
 ཏར་རུ་བཞི། རུ་གང་གུར་གུམ་གེ་སར་བསེ་རུ་བཞི། སྤྲུ་ཅི་སྤྲོར་བའི་གཡུ་རྩིང་ཉེར་ལྷ་པ། །  
 ཆོས་སྤྲོན་སྤྲུག་སྤེལ་བསྤྲོན་པའི་ཉེར་བདུན་པ། འདི་ནས་གོང་གི་སྤྲོན་རྩམས་སྤྱི་བཞུར་གྱི། །  
 ལུབས་འདམ་འཕགས་ལེགས་པར་བྱས་ཟིན་ནས། སྤྲུ་ཅི་རིལ་བུ་དེལ་དཀར་གདབ་པར་བྱ། མཆིན་  
 བདེལ་བཞུན་ལྷེས་བུ་དུག་ཐབས་དང་། རྩྱ་ཤོར་རྒྱན་བུ་འོར་ལྷུང་ཁ་ལུང་དང་། གཞུང་  
 རེངས་མཆིན་གུམ་ནག་པོ་ཉེལ་སྤྲེམས་དང་། མཆིན་དྲི་དཀར་ནག་གནད་མཆིན་ཅ་བྱེར་  
 འཛོམས། མཆིན་ནད་ཚ་བ་གཡུ་རྩིང་ཉེར་ལྷ་དང་། ལྷག་པ་སྤྲད་ལ་མཆིན་ཅ་པོ་མདུང་  
 གཏར། བྲང་བ་མཆིན་པ་འཕྲོང་ནས་གཡལ་རྩེས་ན། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཚ་སྤྲུག་སྤེལ་པི་པི་  
 ལིང་། གཡུ་རྩིང་ཉེར་ལྷ་ལྷག་པ་སྤྲད་ལ་གཏར། རྩེས་ལ་མཆིན་གསང་རྩམས་ལ་མེ་བཙའ་  
 གདབ། མཆིན་པ་སྤྱོ་ལུའི་བཏག་བཙས་ལ། འདེལ་པོ་བཞིན་མདངས་མིག་སྤྲིན་དམར། །  
 སྤྲད་འཛོར་སྤོང་ལུ་ཐང་པོ་ལུ། འདི་ལག་འཁྱུ་སོབ་འབྲུང་ཡང་སྤྲིད། སྤྲོན་དབྱེད་གཞན་ལ་  
 བན་སྤྲད་མེད། འདི་ནི་སྤྱོ་མིན་མཆིན་སྤྱོ་ཡིན། གདངས་ཐིགས་ཞིབ་བཏགས་ཐུར་མགོ་རེ། །  
 གླི་མང་ཏིལ་ཅུམ་ཆང་སྤྲོར་བ། བྲེ་ཕྱེད་ཅུམ་རེ་ནང་མ་རེ། བཏང་ལ་ཉལ་ནས་མཐོ་རེངས་  
 དུས། ལུན་མར་བཏང་བ་བསྟགས་པ་ཡིན། བཙོ་བརྒྱད་གདངས་རྩུས་ཕུལ་བ་དང་། མཆོན་  
 མོ་ལན་གསུམ་ལྷག་པ་སྤྲད། གཞན་དུ་བཙས་ཞེས་རིན་པོ་ཆེ། འདོན་མཆོག་བདེ་ལེགས་  
 ཡབ་སྐུས་གསུངས། ཆོབ་ཆེན་སྤྱོ་མཆིན་སྤྲོ་ཐབ་འགོ། འདི་ནི་སྤྲོ་ཐབ་ཡིག་རྩུང་ལྷོས། །  
 པོ་བའི་ནད་སེལ་བ་ལ། པོ་ནད་ཚད་པ་བཞུགས་ན་བློད་བརྒྱད་རྩམས། བན་སྤྲོན་

བྱེད་ཀྱང་བརྒྱད་ནས་གཞོད་པས་ཤེས། །ཅུ་གྲང་སྒྲུམ་བྱེད་ཀྱང་ལོག་རྩེས་ཅོ། །དེ་ལ་ཕག་  
 རིལ་ཚོང་ལེན་སྤྲད་དཀར་བཞི། །དེ་བ་(ལ་སོགས་པ་སོ་སོ་ནས་ཆ་རེ) བསྐྱེགས་ཐལ་བ་རྩུས་(དམར་  
 ཟལ་གྱི)འདམ་འཐག་གྲ། །ལོ་བརྒྱད་དི་ཅུ་རྒྱ་སྟག་དག་གིས་ལུལ། །ཕོ་བ་གྲང་བ་ཁ་བས་མི་  
 འཇུ་སྟོ། །དེ་ལ་སེའུ་ཤིང་ཚེ་མི་མི་ལིང་། །ལུག་སྐལ་སྐྱ་སྒྱུ་ཚད་ལྷན་སྒྱུར་ལ་བཏང་། །  
 ཅུ་ཁོལ་ལུལ་ལ་དེས་ཀྱང་མ་ཕན་ན། །ཅོང་ཞི་ལྷན་མེད་ལུལ་གང་ལ། །ལན་ལྟ་ལྷན་མེད་དེ་  
 དང་མཉམ། །ཞིབ་པར་སྒྲ་དཔེ་ནང་དུ་བཅོས། །ཆོས་ཚད་ནས་འབྲུ་ཉེར་ལཱ་འོ་ཚད། །དུ་ལི་  
 བཟང་པོ་འཆང་བ་གང་། །བྲག་སྐྱེས་དབྱི་མོང་སྒྲར་བ་གང་། །དེ་གཉིས་དུ་བ་མ་ཤོར་  
 བསྐྱེགས། །ཆང་ཆན་ཉིང་ལུས་ཁ་ལྟ་གདབ། །རྒྱངས་པ་མི་འཆོར་དགག་པར་གྲ། །དཔའ་  
 བོ་དཀར་པོར་རིལ་(ཕྱི་ཁ་ཁ་ཆར)ཅམ། །ཤི་ལིང་ཁ་འདེབས་གང་ཅམ་གྲ། །རྩྭ་ཉི་ཕ་ལ་བཞི་  
 ག་ཤགས་གཅིག་ །རྒྱ་ལྟ་རྒྱ་ལྟ་སྒྲ་ཚད་ཅམ། །ཁ་རུ་ལྟ་ཉི་ནས་འབྲུ་ཅམ། །བཅའ་སྐྱ་སྐྱེས་  
 བའི་གོང་མཐེབ་ཅམ། །འུ་ལུ་ལྟ་ཚད་ལྷན་པར་མེད། །ཕོ་རིལ་རྟོག་པོ་བདུན་ནམ་དགྲ། །  
 ཟེ་ལྟ་ཁྱེམ་མགོ་གསུམ་དུ་འོ། །ཁ་རུ་རྩྭ་ཉི་བཞི་ག་ཤགས་གཅིག་ །མང་སྒྱུར་བཅོ་ལཱ་ལྟ་  
 བའོ། །ནད་རྒྱུས་སེལ་བ་ཐེ་ཆོམ་མེད། །ལྷན་པར་གྲང་སྒྲིན་གཅོང་རིགས་སེལ། །ལེགས་  
 བའི་མདོག་ཉི་ནམ་མཁའ་འདྲ། །རྩེས་ལ་ཕོ་གསང་མེ་ཡི་བསྐྱེགས། །ཕོ་བའི་ནད་ཀུན་མ་ལུས་  
 འཇོམས།

མཆེར་ནད་སེལ་བ་ལ། མཆེར་ནད་གཡོན་གྱི་མཆིན་དྲི་མར་བྱར་ན། །ཨ་རུ་ར་དང་ལི་  
 ཤི་གསེར་མེ་རྟོག་ །བྲག་ལུན་ཉིག་ཏུ་མཁའ་མཆོ་ཤ་དང་། །མཆོ་ལུམ་ཀར་སྒྱུར་བའི་ཨ་རུ་  
 བདུན། །མཆེར་པ་གནད་འགྲམས་ཆ་རྒྱས་སྟོས་གཟེར་འཇོམས། །རྟོ་མཐུར་མཆེར་གསང་གཏར་  
 མེ་གང་འོས་གྲ།

མཁལ་ནད་སེལ་བ་ལ། མཁལ་ཚད་ཚབ་འབྲམས་ཀྱི་རིགས་དག་ལ། སློང་པ་  
འཁོར་ཞིང་མཁལ་འབྲས་སྤེད་དུ་བྱུག། སྤོང་འབྲུག་ལྷག་རྒྱུས་ཅུ་དཀར་གསང་བ་གཟེར། སྤང་  
ལྷུང་རྒྱུང་ལའལ་བྱིན་ཏུ་ལྷུ་ཚོགས་ན། ཨ་ཅུ་ར་དང་གུར་གུམ་སྟུག་སྤེལ་དང་། འབྲུག་  
རིག་ཏུ་མཁལ་མ་ཞོ་ག་དང་། སེང་སྤོང་བཅོད་དང་རྒྱ་སྤྱོད་ལྷག་ཆོར་ཅན། འབྲས་སྤྱ་  
གསུམ་དང་གསེར་བྱེ་ཀ་ཀ་རུ། ཨ་ཅུ་ཀ་དང་སྤོང་ཆེན་སྤྱི་ཅི་རྒྱུས། སྤྱོར་བས་ཨ་ཅུ་བཅོ་  
བརྒྱད་པ་ཞེས་བྱ། པན་ཡོན་མཁལ་ཅུ་འབྲམས་གཟེར་དང་། ཚ་བབ་བྲང་བབ་སྤྱད་བྱེར་  
དང་། འབྲུག་ཆ་བས་རྟེན་པ་འཁོར་བ་དང་། སྤྱུག་པོ་མཁལ་མར་བབ་པ་དང་། རྒྱ་སེར་  
གུམ་བུའི་ནད་རྒྱུས་ཀུན། སེལ་བྱེད་འདི་ནི་དྲང་སྤོང་ལྷགས། མཁལ་བྲང་ཉི་(སྤྱད་ནད་གསོ་  
སྤྱབས་ཀྱིས་)མའི་དཀྱིལ་འཁོར་བ་སྤྱེན། ཚ་བྲང་གང་ཡིན་གཏར་མི་སྤྱར།

རྒྱ་ནད་སེལ་བ་ལ། སྤོང་ཚད་གོང་གི་སྤོང་ནག་ཆེན་མོ་དང་། རྩོམ་འབྲིས་གསེར་གྱི་  
མེ་རྟོག་དུག་མོ་ཉུང་། སྤྱ་སྤྱང་བོང་དཀར་པོ་བ་ལེ་ཀ། རེ་གོང་ཀར་སྤྱར་བའི་མཁལ་བྱེ་  
བདུན། རྒྱ་ལོང་གནད་འབྲམས་འབྲུག་མཁལ་ཚད་འབྲུག་ཅོད། སེ་འབྲུ་ལྷ་བ་སྟུག་སྤེལ་ཉི་  
དག་འབ། ཤིང་ཆ་ཉི་ཤིང་བ་སྤྱ་པི་པི་ལིང་། གཟེ་མ་གུར་གུམ་སྤྱང་གི་རྩ་ལ་བསྤྱོན། །  
གསོ་བྱེད་ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞེས་བྱ་བ། འཕུལ་བྱེད་རྒྱ་བསྐོལ་ཆ་མོ་སྤྱབས་འགར་ཆང་། །  
མ་ཞུ་སྤོང་དང་སྤྱ་རབ་འོར་དམུ་རྒྱ། མཁལ་མའི་དྲོད་ཤོར་ས་བོན་ཉམས་འཛག་དང་། རྒྱ་  
སྤོང་མཁལ་སྤོང་སྤྱང་པ་རྒྱ་སེར་བྱུག། ཚ་འབྲུ་བྲང་འབྲུ་བྲང་ཉི་ག་བྲང་སྤོང་དང་། རྒྱ་སེར་  
བྲང་བབ་བྲང་བའི་གུམ་བུ་སོགས། བྲང་ནད་ཀུན་ལ་དུས་མཐའི་མེ་ལྷ་བྱ། སེ་འབྲུ་ཤིང་ཆ་  
སྟུག་སྤེལ་པི་པི་ལིང་། སྤོང་སྤྱ་གོ་ཡུ་རྒྱུ་ཆ་སྤྱར་བ་ཡིས། གོ་ཡུ་བདུན་པའི་སྤྱོར་བ་འདི་  
ཡིན། མཁལ་གཅོད་ནད་ལ་བདུད་རྩི་མཚུངས་པ་ཡིན། རྩོམ་ཨ་ཅུ་རྒྱ་སྤྱོད་ལྷག་ལྷག་

མཁན་བཅོད། །བྲག་ལྷན་མཁའ་མཛོག་བསྟན་པ་ཡིས། །གོ་ཡུ་བརྩ་གསུམ་པ་ཡི་སྦྱར་བ་  
འདིས། །མཁའ་འབྲམ་གཅོད་གི་ནད་ལ་བདུད་ཅིར་མཚུངས། །འབྲས་སྒྲ་གསུམ་དང་རྒྱུ་  
ཚ་དང་། །ལྷུ་པ་སྤྱི་གསེན་སྒྲ་ཅི་སྦྱར། །མཁའ་མར་གང་བའི་ཆུ་འགགས་སེལ།།

གསང་ནད་སེལ་བ་ལ། གསང་ནད་ཕོ་མཚན་སྐྱངས་ལ་ཁུང་ལུ་(ཨ་ཟུ། ཅིཤ། ཅུ་རྟ།  
ལུ་དག་སྒྲ་ཅི་ནི། །ཚད་ལྷན་སྟེང་དུ་ཚབ་གསུམ་(སྒྲ་པི་ཐོ)པོ་ནི། །ཆུ་སེར་སྒྲན་གསུམ་(སྒྲ་ས་  
དཀར་སོར་ཐལ་དོར)འབྲས་སྒྲ་གསུམ་(ཨ་འབྲས་ས་འབྲས་འཇམ་འབྲས)སྦྱར་བ། །དབུལ་ཆུ་བསྟན་པའི་  
རིལ་བུ་ལུ་བདུན་དགུ། །ཁོང་དུ་བཏང་ཞིང་བི་ཏ་ཆ་གཉིས་(ལྷ་གོ་འད་ཟེར)ལ། །བཅན་དུག་ཆ་  
གཅིག་མར་རྟིང་སྦྱར་བ་བྱུགས། །ཡང་ན་མཁའ་ཆ་དེབ་བཏང་སྒྲན་ཀུན་འཇོམས། །གང་བས་  
འཇོག་ན་ཁུང་(ཅིཤ་ཨ་ཟུ་མཉམ་སྦྱར་སྦྱར་ལྟར་རོ)སྟེང་མཚར་བྱར་དང་། །ཉ་(ཕྱིས)དོམ་(མཁྱིས)ཆུ་  
(ཚོས)ལྷན་(མཁན)བཅོད་(ལུ)གུལ་(གུ་གུལ)ཁ་ཚར་གདབ། །ཆུ་བསྟོལ་ཕུལ་བས་གཉན་ཆོག་  
ཟགས་པ་བསྟུམས། །ཡང་ན་གང་འཇོག་བྲག་མེད་རྩྱ་ཏི་གཅིག་ །ཁོག་བྲས་སུ་བྱི་གསེར་(དམར་  
རུ་མགོ་ནག་བཞི་ཡི་མྱེད་མཉམ)འབྲལ་བ་ཞི་དང་། །དབུལ་ཆུ་ལོ་དུག་དེ་སྟེང་རྩྱ་ཏི་ཕྱེད། །གང་  
གཞོང་བྲགས་ལ་དེ་ཉིད་ཐང་ཕོ་མ་ཕྱེས། །འདམ་འཐག་བྲས་པའི་སྦྱོ་མས་ལེགས་པར་བྲིལ། །  
དེ་ཉིད་བག་ཟན་གྱིས་བྲིལ་མར་ནག་བཅོ། །ནག་པོར་སོང་ཞིང་མར་ནག་འཁོལ་ཐག་ཚོད། །རྩྱ་  
ཏི་དབུལ་ཆུ་སུ་བྱི་འདམ་འཐག་བྲ། །དེལ་ལ་ལ་ཕུད་དང་(ཁ་ཚར་ནི་གཉིས་རེ)ཀ་གོལ། །ལུག་  
སྟེལ་བྱིར་དཀར་ནག་བྲེ་ག་དང་། །བྲེ་ལྷ་ཁ་རུ་ཚད་བྱར་སྦྱག་སྦྱར། །རིལ་བུ་བྲིལ་ལ་ལུ་  
བདུན་གར་ཆང་ཕུལ། །ཨ་རག་མཚོག་ཡིན་གང་འཇོག་མ་ལུས་གཅོད། །ཚ་བས་གཅིན་  
འགགས་སྦྱར་བ་ལ། །སྒྲ་ཅི་རྩྱ་རྟ་བྲག་ལྷན་དང་། །གཟེ་མ་བསྟུམས་གངས་ཁུ་བ་དང་། །ཁུང་  
པར་ཅན་གྱི་གདམས་པ་ཡིན། །ཡུང་བའི་ཁུ་བ་སྦྱར་རུ། །སྦྱང་ཅི་དང་སྦྱར་འབྲུང་བ་ན། །

ལྷགས་ནད་སེལ་བ་ལ། སྒྲོས་དཀར་བཙུ་ཞེས་བྱའི་སྦྱར་བ་ནི། སྒྲོས་དཀར་བཙུ་  
 (ཐལ་རྟེན། སོར། རུ་རྟ། བཤག་ག་ འབས་བྱ་གསུམ། སྒྲེ་རྟེས། བྲག་ལྷན། ཁྱིལ་བ་ར་) སྦྱིང་གཏུམ་  
 རོ་ཨ་རུ་ར། །ཁ་གཡེར་ཅན་དང་ལྷག་ཆེར་སྒྲག་ཤ་བ། །ཀ་སྦྱར་(སྒྲུ་ཅི) དང་ལྷ་དག་གུ་གུ་ལ་  
 རྒྱམས། ཅི་བཞིན་བཏགས་ལ་བསྒྲོལ་བྱང་རྒྱ་ཡི་དབུལ། །རྒྱ་སེར་གོ་ལེར་བབ་བ་དང་། །  
 ཆེ་འབྲས་ཆེ་འབྲས་ཆེ་འབྲས་སེལ། །བྱང་པར་རྒྱ་སེར་ནག་པོའི་རིགས། །མ་ལུས་ཡུལ་འབྲིན་  
 སོག་འདོན་དང་། །རྟེན་གུམ་རྒྱུ་རྒྱུ་འབས་ནད་ལ་བསྒྲགས། །རྟེན་དུག་ཆེ་ཤས་ཆེ་བ་ལ། །  
 ར་ཁག་གིས་ཕུལ་བདུད་རྩི་ཡིན། །རྒྱ་སེར་སྒྲགས་ལ་གུམ་པའི་ནད། །ཟ་འབྲས་གསོ་བའི་  
 གདམས་པ་ནི། །ཕྱི་བཏུལ་མ་ཞོ་དུག་ལ། །ཨ་རུ་གསེར་མདོ་གཞོ་གང་སྒྲེབས། །ཁོང་  
 ད་ནག་པོ་ཆེ་འདེབས་ཅམ། །རྒྱ་སེར་སྒྲན་གསུམ་ཐུན་བཟང་རེ། །ཞིབ་བཏགས་ཆང་གིས་  
 འདམ་འཐག་བྱ། །གསུམ་ཡར་ཆང་གིས་ཕུལ་ལ་བཏང་། །ནད་གི་རྒྱ་སེར་ཕྱིར་འཕུལ་ནས། །  
 རྩར་ཕྲན་གསར་པ་མང་དུ་འབྱུང་། །དེ་དུས་ཕྱི་ནས་བྱུག་སྒྲན་ནི། །མར་དུ་ཕྱི་སྒྲོས་དཀར་  
 བསྒྲོལ། །དང་ཡལ་བཙུན་དུག་ཐར་རུ་དང་། །ཆེ་བ་གསུམ་དང་ཕྱི་སེར་། །ཤུ་དག་གཡེར་

མ་དུང་པ་པལ། །ཚ་བཏབ་དགྲུག་ལ་གཡེར་བྱལ་རྒྱས། །ལུས་བཟུ་བྱུགས་པས་འཕྲལ་དུ་  
སེལ། །རྒྱ་སེར་གྱུམ་བུའི་སྦྱི་སྒྲན་ལ། །རྒྱ་ཅ་ཆ་གཅིག་ལ་ཆེན་བྱེད། །མ་རྩ་ཉུང་བཤགས་  
འདྲ་བ་གདབ། །ཀ་ཀོ་ལ་ནི་ཉིས་འགྱུར་སྦྱར། །རྒྱ་སེར་སྒྲན་གསུམ་མཁྱིན་གཙོར་བསྒྱེད། །  
རྒྱ་སེར་གྱུམ་བུར་ཐེངས་པའི་མཆོག་ །བྱུག་སྒྲན་ཤུ་དག་ལུ་ཟླ་ཟླ་གས། །ཐལ་དཀར་རྩི་འཕྲི་མོག་  
པ། །དུང་པ་རྒྱ་ཅ་མར་ལ་སྦྱར། །གཞོད་འཆོ་ཡོད་ན་ཁྱི་ལུད་ཀྱིས། །ཐལ་བ་འདེབས་པ་  
མན་དག་ཡིན། །བྱུགས་ལ་མེ་དང་ཉི་མར་དུགས།

སྒྱུ་ཐབ་སེལ་བ་ལ། །སྒྱུ་འོར་དུ་ལི་བརྒྱ་དུག་ནི། །སེལ་བྱུ་ཤིང་ཚ་པི་པི་ལིང་། །ལུག་  
སྒྲེལ་གུར་གུམ་རྒྱམ་པ་ལ། །ལུས་སྦྱིའི་འདུ་བ་སྒྲོམས་པར་བྱེད། །ཤ་ཕོ་ཅུ་རྩ་ལི་ཤིང་། །  
ལམ་ནག་རྩྭ་ཉི་སྦྱིང་ཞོ་ལ། །ཐོར་བུའི་རྒྱུང་རྒྱམས་སེལ་བར་བྱེད། །དུ་ལི་སྦྱིག་སྦྱིན་སྦྱར་བ་  
ཡིས། །རྒྱ་སེར་སྒྱུ་ཐབ་ནད་རྒྱམས་འཛོམས། །ཀྱུན་གྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ནི། །མ་ཁུ་སྒྲུང་  
འཐབ་ཕོ་བ་སྒྲོས། །ཚ་གང་འཐབ་པའི་ནད་རྒྱམས་དང་། །སྒྲོད་འཆོངས་བད་རྒྱུང་མགོ་འཁོར་  
དང་། །སྒྲོ་ལུད་སྒྲུང་འགག་ལུས་ཕོ་སྒྲུངས། །སྒྱུ་ཐབ་ས་རྒྱུ་ཐབ་ལ། །སྒྲེབ་པས་ཆོག་  
པ་ཁོ་བོས་ཁྱོང་།

རྒྱ་ནད་སེལ་བ་ལ། །རྒྱ་སྒྲན་ཚ་རྒྱུར་འཕོལ་སྒྲན་ནི། །གུར་གུམ་(ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་བཟང་  
ངེས་པ་ཆ་གཉིས) དང་ནི་འཛིབ་ཅི་གཉིས། །ལྷུ་རྒྱལ་གསེར་མེ་བོང་ད་དཀར། །བ་ཤ་ཀ་དང་སྒྱུ་  
ཅུ་བདུན། །ཚ་རྒྱུས་རྒྱུ་ལམ་འབྱེད་པར་བྱེད། །ཐུན་མོང་སེལ་བྱུ་བཞི་(ཤིང་ཆ) །ལུག་སྒྲེལ།  
གུར་གུམ་པའི་སྦྱོང་། །ཤིང་མངར་སྦྱིག་སྦྱིན་(དམངས་དང་ཆ་མཉམ) །སྒྱུ་ཅུ་ཉི་དགའ་བ། །ཆབ་  
འདྲེན་བསྒྲན་པས་རྒྱ་འདྲེན་ཏེ། །འོར་དང་དཔུ་རྩིངས་གནས་ནས་འདྲེན། །ཚ་གང་སྦྱོར་ཆད་  
(གང་བ་ལ་སེལ་བྱུ་ཤིང་ཚ་སོ་སོ་ནས་ལི་ཤི་གཞན་རྒྱམས་ནི་གང་པའི་གསང་སྒྲན) །གསང་སྒྲན་ཁ་བསྒྱུར་གཅེས།



ཅུ་དཀར་སེལ་བ་ལ། ཅུ་དཀར་བསམ་འཕེལ་བརྒྱད་པ་ནི། ༡༩ཕྱིས་བཟང་དྲུག་གིང་  
མངར་བརྒྱད། ༢༠སྤྱིང་འབྱི་ཏ་ས་འཛིན་དང་། ༢༡སེལ་བ་འཛིན་ཆ་གང་དཔག་ ༢༢ཞིབ་  
བཏགས་ཕྱི་མ་རྒྱ་བསྐྱོལ་དབུལ། ༢༣ཅུ་དཀར་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ།

ཆབས་ནད་སེལ་བ་ལ། ཆབས་ཀྱི་ནད་ལ་ཁག་ཆབས་རྒྱ་དང་ཆབས་ཅེས། ༡ཁག་ཆབས་  
ཀྱི་དཔ་རུས་པ་འཁོར་ཞིང་ན། ༢རྒྱ་མ་ཆ་འབྲེལ་མཆིན་དེ་རྒྱ་བ་ན། ༣ཁྱད་པར་རྒྱ་མཆིན་རྒྱུ་  
ཆོད་ཀྱི་རྒྱ་དཀར། ༤རྒྱ་རྒྱ་རུ་སེལ་བ་ཤིང་། ༥ལྷན་སྐྱེལ་མི་མི་ཡིང་དང་ཀར་སྐྱར། ༦  
མི་ཡང་ལུ་སྐྱེལ་རེ་ཀོན་པ། ༧སྐྱ་དང་གོ་ཐལ་སྐྱར་བྱ་སྐྱེལ་ཤིང་། ༨རྒྱ་རྒྱ་སྐྱིག་སྐྱིན་ལོ་  
མོ་མཛེ་ལྷ་སྐྱར། ༩ཆབས་གཉིས་(ཁག་ཆབས་དང་རྒྱ་དང་ཆབས་)ལྷན་ལ་ཞི་བྱེད་དྲུག་པའི་སྤྱིང་། ༡༠སྐྱར་  
བྱ་སྐྱེལ་ཤིང་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱིག་སྐྱིན་དང་། ༡༡ལོ་མོ་བསེ་རྒྱ་རྒྱ་ལྷན་སྐྱེལ་ན། ༡༢ཁག་ཆབས་འཛེམས་  
ཤིང་རྒྱ་དང་ཆབས་ལ། ༡༣ལྷན་སྐྱེད་(ཞི་བྱེད་དྲུག་པ་)ལྷན་བསྐྱེལ་མཛེ་ལྷ་དང་། ༡༤མཆོལ་དཀར་ལ་  
བཞུ་སྐྱར་མཆོག།

ཁག་འབྲེལ་སྐྱོ་ནད་སེལ་བ་ལ། ཁག་འབྲེལ་སྐྱོ་སྐྱན་སྐྱི་ཁྱབ་ལ། ༡འབྲེལ་གྱི་  
གསུམ་གཉིས་ཅོང་ཞི་གཅིག་ ༢ཁག་གི་ནད་ལ་བ་ཤིང་། ༣ཁམ་ལ་མ་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱེལ་སྐྱོ་  
ལ་ཤིང་མངར་ག་དུར་དང་། ༤སྐྱར་རྒྱ་རྒྱ་གང་སྐྱར་བ་ཡིས། ༥བད་ཁག་འབྲེལ་སྐྱོ་ལ་  
ཕན། ༦འབྲེལ་བྱ་གསུམ་དང་བཞི་ཐང་སྐྱེལ་སྐྱོ་ ༧གདུས་གངས་བཏང་བས་རྒྱ་དང་ཁག་འབྲེལ་སྐྱོ་  
གསུམ་ལ། ༨རྒྱ་དང་སྐྱོ་ལྷན་སྐྱེད་བཞིག་པ་བཞིན། ༩ནད་རྒྱ་མས་རང་བཞིན་མ་ལུས་དང་སྐྱོ་  
བར་འབྲེལ། ༡༠དེས་ན་འདི་ལ་ལྷན་སྐྱེད་དང་སྐྱོ་ལྷན་སྐྱེད་ལྷན་སྐྱེད་ཅོན་དན་  
དཀར། ༡༡རྒྱ་དང་སྐྱོ་དང་བསྐྱེད་འབྲེལ་སྐྱོ་ཀུན་སེལ་མཆོག་ ༡༢སྐྱར་ཅི་འབྲེལ་བྱ་གསུམ་དང་བ་  
ལེ་ག་ ༡༣མ་རྒྱ་རྒྱ་ལོན་རྒྱ་གང་སྐྱོ་ལོ་དཀར། ༡༤ག་དུར་སྐྱར་བའི་འབྲེལ་སྐྱོ་ཀུན་སེལ་འདི། ༡

ཆམ་པའི་སྒོ་དང་འབྲུག་ས་རྒྱ་སྒོ་རིའི་རིག་ས། །ལུང་པ་སྒྲུ་སྒོ་ལུ་ཞིང་དབྱུག་ས་མི་བདེ། །ཆམ་  
རྒྱ་སྒོ་ནད་ཀྱན་ལ་ཐེངས་པའི་མཆོག།

བྱུག་པ་རིག་པ་བདེ་ལྡན་ནི། །གཙོ་བོ་ཆུ་ཙ་བག་ཕྱེ་མཉམ། །ཁ་ཚར་དུ་བ་རྣམ་  
གསུམ་དང་། །ཆོས་གསུམ་ཆུ་སེར་སྒྲན་གསུམ་དང་། །ཐར་རུ་ཤོག་གིང་འཛིན་པ་དང་། །  
ཤུ་དག་རྣམས་ནི་ཞིབ་བཏགས་ལ། །ལྷན་ཅིག་བསྟེན་གས་པ་གཅིན་ལ་བཏབ། །ལུག་ཞོ་ཙམ་  
དུ་ལེགས་པར་བཅོས། །མ་གྲང་ནད་གང་ཡོད་སར་བྱུག། །དེ་སྟོང་ཕུག་རལ་བཀའ་ཏེ་བཞག།  
ཕན་ཡོན་དེག་དང་གུམ་བུ་དང་། །མ་འབྲམས་ཆུ་སེར་ནད་རིགས་ལ། །ཐེངས་པའི་མཆོག་  
པའི་སྒྲི་སྒྲན་ཡིན། །གསོ་བའི་གདམས་པ་ཀྱན་གྱི་ཡང་སྟིང་གཅེས་བསྟུལ་ཕན་བདེའི་ཆར་རྒྱུན་  
ཞེས་བྱ་བ་ལས། །ཁ་འཐོར་སྒྲུ་ཆོགས་ཀྱི་ནད་བཅོས་པའི་སྐབས་ཏེ་བཞི་པའོ།

## ལྷ་པ། རིམས་ནད་ཀྱི་བཅོས་བསྟུན་པ།

རིམས་ནད་སེལ་བ་ལ། །སྟིགས་མ་ལྷ་བརྒྱ་བདོ་བའི་དུས། །གཉེན་པོ་ཁ་འབར་ཞེས་  
བྱ་བའི། །ཁ་རྒྱངས་ནམ་མཁའི་སྒྲིན་དུ་ཆགས། །ཐལ་མོ་ནམ་མཁའི་ཁམས་སུ་སྟེབ། །  
གཉན་ནད་ནག་པོ་གསུམ་སྒྲིལ་ཞེས། །ནད་ཀྱི་རོ་བོ་གཅིག་པ་ལས། །གར་བབ་མིང་གི་རྣམ་  
གངས་མང་། །གཉན་ཚད་འཇུག་བྱ་ལོག་དང་། །གཤམ་ལྟོག་རྒྱ་གཟེར་འབྲས་ནད་དང་། །  
ཁ་མེད་གུམ་བུ་རྒྱུག་འབྲེལ་སོགས། །འབྲོ་བ་མི་ཡི་བཞི་གསུམ་འཛོམས། །དེ་ལ་གསོ་བ་  
རྣམས་གངས་མང་། །རྒྱ་ཚམ་བསྟུས་ཏེ་གསོ་ཐབས་བསྟན། །སེར་པོ་དགུ་ཡི་སྒྲུར་བ་ནི། །  
བྱང་ལྷའི་བྱ་བན་ཏེ་ཞེས་པ། །མེ་ཏོག་སེར་པོ་གསེར་གདུགས་ཅན་(ཐར་རུ)། །སྟོན་དུས་ཅི་སྐམ་

ཁམ་བྱ། །རྒྱལ་པོའི་ཚུལ་དུ་བྱུང་ཆེར་བསྐྱེད། །ཉོང་ལེན་མ་ཕྱིད་མ་རུལ་བ། །བརྩན་མའི་  
 ཚུལ་དུ་ཁ་དབང་བཅན། །ཟབ་ལག་བཟང་པོ་སྒོན་པོའི་ཚུལ། །རེ་ལྷག་པ་ནི་འབངས་ཀྱི་  
 ཚུལ། །གྲུ་གུལ་སྒྲ་ཅི་སྟག་ཤ་བ། །ཤུ་དག་རྣམས་ནི་དམག་མིའི་ཚུལ། །ཀྱི་ལྷེ་བོང་དཀར་  
 ཁ་ལོ་བསྐྱར། །གསེར་(ཏྲི་ཡང་གུར་གུམ)མཛོད་གཉིས་ནས་དགོས་འདོད་འབྱུང་། །ཐུབ་པ་ཆེན་  
 པོ་(ཆབ་ལ་ཤ་ཆེན)གཉིན་པོའི་ཚུལ། །སྒྲུན་ཆེན་ཨ་རུ་བཞི་འབྱུར་སྐྱར། །ཞིབ་པར་འདམ་འཐག་  
 རིལ་བུ་ནི། །བ་བའི་རིལ་མ་ཅམ་དུ་རིལ། །བདུན་དགུ་བརྒྱ་གཅིག་ལ་སོགས་པ། །བྱིས་  
 པ་རྒན་དང་ལུས་ཟུངས་དཔག་ །རིལ་བུ་བདུན་གྱི་མི་རེ་གསོ། །མི་རེ་གསོ་བས་རྟ་རེ་དེ། །  
 མིང་ཡང་གསོ་མ་རྟ་རེ་ཟེར། །རང་རེ་སེར་པོ་དགུ་སྟོར་དང་། །དགུ་སྟོར་སྟེང་དུ་བསྟོན་པ་  
 ཡང་། །སྒྲ་མའི་སྟན་བརྒྱུད་དང་རང་ལུགས། །ཉམས་ཀྱི་ཡིག་རྒྱུད་བྲིས་པ་འདི། །གཉན་  
 ཆད་རིགས་རྣམས་མ་ལུས་སྟོངས། །བྱང་པར་མགོ་བབ་བྱུང་གཟེར་དང་། །དོན་ལ་བབ་པའི་  
 གཟེར་ཐུང་དང་། །སྟོང་དུ་བབ་པའི་བཤལ་རིམས་དང་། །གག་ལྟོག་ཏུ་ལོག་འབྲུ་སྐྱུགས་  
 དང་། །མཁྲིས་པ་རྩར་རྒྱག་ནད་ལ་སྟགས། །ཆམ་པའི་ནད་ལ་བདུད་ཅིར་མཆུངས། །འགོ་  
 བའི་ནད་ལ་སྟོ་དགུར་བྱགས། །ལུས་ལ་རྩེ་རྩེའི་གོ་བྲབ་ཐེབས།

ཏུ་ལོག་འཇུམ་བུ་སེལ་བ་ལ། །རྩ་ནི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །འཆི་བདག་ཁ་ལ་  
 རྒྱས་འདེབས་ནི། །སྐྱུ་ནག་བོང་ནག་གུ་གུལ་ནག་ །བསྐྱུང་བ་སྐྱུ་ཟེ་སེར། །སྐྱུ་ཅི་ཤིང་  
 ཀུན་ཤུ་དག་ནི། །མཆུར་གཉིས་སྟག་ཤ་བྲག་ལུན་སྟོབས། །ནག་པོ་གསུམ་དང་སེར་པོ་  
 གསུམ། །སྤིང་གསུམ་སྟོབས་སྒྲན་བཞི་ལུན་ནི། །གག་ལྟོག་གཟེར་དང་རྒྱ་གཟེར་དང་། །  
 ཏུ་ལོག་འབྲུ་སྐྱུགས་ཆ་བགས་པ། །འབྲུམ་པ་ལ་སོགས་ཀུན་ལ་འགོ། །བྱང་པར་གཉན་ནད་  
 མ་ལུས་འཛོམས། །སྟོང་བར་བྱེད་ན་ཐར་ཏུ་བསྐྱར། །བསྐྱུང་བར་བྱེད་ན་བྱ་རྩོད་སྟོས། །ཆད་

པ་གསར་དང་གཉན་རིམས་ལ། །མ་རྩ་བཞི་ཐང་རྩ་ལ་བསྐྱོན། །རྒྱུང་ཤས་ཆེན་ཨ་ཏྲ་བསྐྱུན། །  
རིམས་དང་རྩ་ལོག་འབྲུ་སྒྲུགས་ལ། །ཡུར་མོང་བསྐྱུས་པའི་ཁྲ་བས་དབུལ། །ངོ་མཚར་གདམས་  
པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ།

སྒྲུང་ཐབས་སོགས་སེལ་བ་ལ། །ཕན་པ་ཀུན་ལྟན་སྦྱོར་བ་ནི། །ཅུ་བ་དཀར་པོ་ལྷག་  
རིལ་ཅམ། །འབྲས་བུ་གཏོང་ན་ཉི་ཤུ་གཅིག་། །སེལ་བྲུ་སྒྲུག་སྒྲེལ་རྒྱ་ཚྭ་དང་། །སྒྲུ་ཅི་ཤིང་  
ཀུན་གྱི་ཏང་། །གཡའ་ཁྱི་མ་རྩ་ཤ་ཡོ་ཅུ། །ཁ་ཆེ་གྲུར་གྲུམ་པོ་བ་རིས། །སྒྲིག་སྒྲིན་རྒྱུ་  
ཚྭ་ཨ་རུར། །པོང་དཀར་ཐར་རུ་དུར་གྱིད་རྣམས། །སྤུ་ལ་པར་ཉི་ངར་བཏབ་པའི། །ཞིབ་  
བཏག་བུར་དཀར་རིལ་བུ་ནི། །ཆེ་རྒྱུང་བྲ་བའི་རིལ་མ་ཅམ། །བདུན་དགུ་བཅུ་གཅིག་ལ་  
སོགས་པ། །ན་ཚོད་སྟོབས་ལ་སྦྱར་ལ་གཏོང་། །མཆིན་མཆེར་ལ་སོགས་དོན་སྒྲུང་དང་། །  
པོ་སྒྲུང་རྒྱུ་མའི་སྦོད་སྒྲུང་དང་། །གཉན་སྒྲུང་དང་ནི་སྒྲིན་སྒྲུང་དང་། །ཁྱི་ནང་ཅུ་ཡི་སྒྲུང་ཐབས་  
སོགས། །ཀུན་ལ་ལྟོ་རུ་རྩོམ་ཅམ་གྱིས། །བྲུག་གཟེར་གཅོག་པ་ཐེ་ཆོམ་མེད། །ཟ་ཟིའི་ཆལ་  
ཆལ་སྦྱོན་ལང་ན། །མར་གསར་སྒོར་ལྟན་སྒྲུག་པ་བསྐྱེན། །དོན་སྒྲུང་རྒྱ་ཤེལ་གཡུ་བྲིལ་  
བསྐྱེན། །ཨ་སོ་རུ་བྱང་གང་བབ་གཏར། །བལ་ནད་ཚད་རིམས་མཐའ་དག་སེལ།

དམར་པོ་རྩ་བཟིའི་སྦྱོར་བ་ནི། །གཙོ་བོ་འཛིན་པ་ཞོགང་ལ། །ཆོས་བཙེད་གཉིས་པོ་  
གསུམ་ཆ་རེ། །སྒྲུག་ཤ་ཆོར་སྦོན་དེ་དང་མཉམ། །སྒྲུ་བ་གྲུ་གྲུལ་ཐུན་རེ་རེ། །ཤ་སོ་མ་རུ་  
ཐུན་རེ་རེ། །ཨ་རུ་གཡའ་ཁྱི་ཐུན་གཉིས་གཉིས། །རྒྱ་སེར་ནད་ལ་སྦྱོས་དཀར་བཏབ། །རྒྱ་  
འགགས་རྒྱ་ཚྭ་སྒྲིག་སྒྲིན་བསྐྱུན། །མཁྲིས་པར་ཏིག་ཏ་དུག་མོ་བསྐྱུན། །ནད་འབྲུ་ཐར་རུ་དུར་  
གྱིད་གཉིས། །ཐུན་ཚད་བཞི་བཞི་བཏང་ནས་ནི། །གཙོ་བོ་སྦོན་དུག་རྩ་ལ་བསྐྱོན། །རིན་  
ཆེན་མཆལ་གྱི་ཁ་ལོར་བསྐྱུར། །སྒྲུ་མ་དག་སྦོད་བཟང་པོ་ཡི། །རྒྱ་སྦྱར་འདམ་འཐག་རྒྱུན་རིང་

བྱ། རིལ་བྱ་རྩ་མགིན་དམར་པོར་བསྐྱེད། རིལ་བྱ་ཡང་གསང་དམར་པོ་འདིས། བལ་  
 བྱ་བྱ་བྱ་རྒྱུག་འབྲེལ་དང་། མིག་གཟེར་གཉན་ནད་གཏོར་ལ་སོགས། ཆད་རིམས་བཞི་  
 བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད། གཉིད་འཐིབ་བྱི་ཆོར་ཐང་གིས་དབུལ། ཁྲོ་ལ་སྤོང་ཐོག་ཐང་གིས་  
 སུལ། འབྲུགས་ལ་རྟོང་ལེན་ཐང་གིས་དབུལ། རྒྱུ་འགགས་ལུ་མ་པའི་ཐང་གིས་དབུལ། །  
 སྤྱི་ཕུ་ལུ་བཞི་ཐང་དབུལ། རིལ་སྤྱོར་སྤྱོར་རིལ་ཞེས་བྱ་བ། བདག་འདྲ་པར་སྦྱ་བས། །  
 གསོ་ཐབས་རིན་ཆེན་སྤོན་མེ་བཤད། རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་ནས་འཛིན་ལྟ་བུ། བཅུན་མོ་མ་གི་(རྒྱ་ཅི)  
 བྱ་ཆོད་གང་། ཁྲོན་པོ་འདྲེ་འཛིགས་(གྲུགལ)་ཤ་རིལ་ཅམ། སྤོན་ཆེན་གིང་ཀུན་སྤོན་སྤོན་  
 ཅམ། མེ་ལུག་(ལུ་ཅི་སེར་ནག) གུར་གུམ་དུག་སྤྱུ་(ར་དུག་པ)། འན་མཚུར་སེར་མཚུར་ཐུར་  
 མགོ་རེ། ཁྲི་འཛིན་བྱ་ལུག་ཐུར་མོང་བ་ལ་(རྒྱ)དང་། ཡུང་བ་གསེར་མདོག་ཡང་ཕྱེད་རེ། །  
 ཐར་ལུ་དུར་བྱིད་གཉིས་པོ་ནི། ས་བཅུད་(བྲག་ལུག) སྤོང་རོས། ར་དུག་པ། གུར་གུམ། རྩ་  
 མཁྱིས། མཚམ། དབུལ་རྒྱ་རྩ་མས་ཀྱང་བསྐྱུན་པའི་ལུགས་འདུག་གོ་ནས་པོ་རྒྱ་ཡི་སྤྱ། རིལ་བྱ་  
 ཡུངས་དཀར་ཆེ་ཤོས་ཅམ། རིལ་བྱ་གཏོང་ཆད་ཉེར་ལྟ་སོགས། རྒྱ་བྲང་གིས་སུལ་རྒྱ་  
 གཞོན་བརྟག། ཁྲོ་བྱར་དུག་པོས་ན་བལ། སྤུམ་རྒྱ་ཅུ་ལྟ་ཅམ་རེ་བཏང་། ཡན་ཡོན་གས་  
 སྤོག་མ་རྒྱེད་དང་། ཆད་པ་གཉན་གཟེར་འབྲུགས་གཟེར་དང་། སྤྱོད་འཆང་གཟེར་དང་གཉན་  
 བྱ་འབྲུམ་ནས་དང་། ཐོར་པའི་རིགས་དང་དམར་བཤལ་དང་། ཡུད་པ་ཐག་དང་སེར་པོར་  
 ལ། རྒྱག་འགྲིལ་(འབྲེལ)ནད་དང་སྤྱི་དུག་དང་། བྱ་རིགས་ཀུན་ལ་པན་པ་ཡིན། བྱངས་  
 རེ་གཉིས་གསུམ་བསྐྱེན་པར་བྱ། འགོ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ཀྱང་ཐུབ། རྩ་བ་བདུན་བདུན་  
 ཕྱིན་འགྱུར་ན། རྩ་ནད་རིགས་ཀུན་ཐུབ་པར་འགྱུར། རིལ་བྱ་ལོ་བརྒྱད་སོང་ན་ཡང་། རྒྱེད་  
 སྤོན་མེད་པ་རྒྱད་ནས་གསུངས། བདག་འདྲ་པར་སྦྱ་བས། མ་འོངས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་

བཞག།

སྟོད་ལུགས་སྟུན་སེར་ཆེན་མོའི་སྦྱར་བ་ནི། འཛན་དན་གྱི་མང་ཅུ་གང་གུར་གུམ་དང་། །  
བྲག་ཞུན་བོང་ང་དཀར་པོ་གུ་གུལ་ནག །སྟག་ཤ་གསེར་མདོག་སྟུན་ཆེན་(འཇི་ཆོལ་མ)སྟོ་ལོ་  
དང་། ཞི་བྱེད་སྟུ་ནག་སྦྱོང་(ཞི་སྦྱོང་ས་དམིགས་བསལ་དགོས་ན་མ་གཏོགས་དེ་ཡན་ཆད་མཉམ་པ་ལེགས་སོ)  
བྱེད་ཐར་ཅུ་སྟེ། བྱེ་རིལ་གང་རུང་སྟུན་ཏྲ་ནད་དང་བསྟུན། །གསུམ་འགྲིལ་བལ་ནད་མིག་  
སེར་གཅོག་འབྲེལ་དང་། །རིམས་རིགས་སྦྱར་ཡོར་བྲག་མཁྲིས་རྩར་རྒྱག་སོགས། །གཉན་  
ནད་མ་ལུས་ཀུན་ལ་འདི་རང་ལྟག །བྱེད་པར་ཆད་པ་གཉན་བསྦྱོང་སྟུན་མ་སྟུན། །མ་ཤེས་  
སྟོབས་ལྡན་ནད་ལ་ཞི་བྱེད་དུ། །བསྟེན་ན་སྦྱོང་བས་བྱུབ་པས་བྱེད་པར་འཕགས། །ཞེས་  
སོ། །གསོ་བའི་གདམས་པ་ཀུན་གྱི་ཡང་སྦྱིང་གཅེས་བསྟུས་པན་བདེའི་ཆར་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་ལས་  
རིམས་བཅོས་སྐབས་བསྟུན་པ་སྟེ་ལྟ་པའོ།།

འདི་ནི་ཀུན་གྱི་སྦྱིང་པོར་ཆེས་གྱུར་ཏེ། །བྱེད་སྦྱོང་སྟུན་བརྒྱུད་མང་པོའི་གསང་མཛོད་འདི། །  
ཡིད་ཆེས་གདོང་ལྡན་ཐུང་སྟོབ་དཔོན་གྱིས། །བཀའ་འདྲིན་གཞལ་དུ་རུས་པ་ཅི་ཞིག་མཆིས། །ཆད་  
ལྡན་སྤང་ཞོ་སྐར་གྱི་བར་ཆད་སྦྱར། །ཆད་མེད་གཙོ་བོ་གང་སྟོས་ཐུན་ལོག་ལ། །འཁོར་རྣམས་  
ཆར་བཞེན་དུ་བྱ་བ་གཅེས། །འདི་ནི་སྦྱིང་པོ་ལས་ཀྱང་ཆེས་བསྟུས་པ། །སྟོགས་སུ་བསྡེབ་  
ལ་གཞུང་གདམ་མན་ངག་ལ། །མཁས་རྣམས་འདི་ནས་ཅི་བྱའི་གནས་སུ་འགྱུར། །འོན་  
ཀྱང་འགྲོ་པན་བྱང་སེམས་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས། །འགྲོ་བའི་ཟུག་རྩ་བག་ཅམ་ཉེར་ཞི་ཡང་། །  
བསོད་ནམས་བྱེ་བའི་དཔའ་ཡོན་འདི་ཐོབ་ཅིང་། །མཐར་ཐུག་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་འདི་ཁོ་ནས། །  
སྟུན་པའི་རྒྱལ་པོའི་གོ་འཕངས་དེ་ཐོབ་ཤོག །ཞི་བ་ལྟས། །དེ་ལ་སྟུན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །  
ཟུག་རྩ་ཐམས་ཅད་འབྲིན་པ་ཡི། །བཀའ་ལྟར་མི་བྱ་སེམས་པ་ནི། །ཤིན་ཏུ་གཏི་ཐུག་དམང་



པའི་གནས། །མགོན་པོ་ཀླུ་ས། །སྒྲ་མེད་བྱང་རྒྱུ་བ་ཐོབ་འདོད་ན། །དེ་ཡི་ཅ་བ་བྱང་རྒྱུ་བ་  
སེམས། །ཞེས་སོ། །རྩེ་བཙུན་དམ་པའི་བཞེད་པ་བསྟོང་ཕྱིར་དུ། །རྩེས་འཛིན་གསོ་རིག་  
ཕྱོགས་ཅམ་སྒྲ་བ་པོ། །འབྲོམ་རིགས་སྤྲུགས་བན་རྩྭ་ན་བསམ་གཏན་གྱིས། །བྱུན་སར་  
ལེགས་པར་བྲིས་འདིས་དག་གྱུར་ཅིག། །སངས་མཛྙ་ལམ། ། །

གཅེས་བསྐྱུས་པན་བདེའི་སྡིང་པོའི་ཡང་ཟབ་རྒྱམས་  
 སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་ཟུར་དུ་བཀོད་པ་ཟུག་དུ་  
 གཞོམ་པའི་མན་ངག་  
 བཞུགས་སོ།།

དང་པོ།    མོ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཟབ་མོ་བཞུགས་སོ།།

ཨོྭ་ཨྭ་ཨྭ།    སྤྱི་ཚུལ་གྱིས་བཅུད་ནས།    ཡན་ལག་བཅུད་པའི་ནང་ཚན་ལས།    །  
 ཞེས་རབ་རང་བཞིན་བུད་མེད་ཀྱི།    ཉན་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཡིག་རྒྱང་ལག་དང་།    དབྱེ་བ་རྒྱུད་ཆེན་  
 དག་ལས་ནི།    ལུས་ཅུ་ཐམ་པ་ལག་དང་ཁྱུར་ཁྱུར་།    འདི་རུ་ཁྱེད་ཚབས་རྒྱང་ཚབས་གཉིས།    །  
 སྤྱི་ནད་སྤྱི་ནད་ཁོང་དུ་བསྐྱུས།    བཞུགས་ཐབས་ཚ་གང་དཔག་མེད་ཁྱུར་།    འདི་རུ་ཞལ་  
 གདམས་སྡིང་པོར་དྲིལ།    དེ་རྟགས་ཁྱེད་ཚབས་ཀྱི་དཔར་འཁོར།    རྒྱུ་ཞབས་ཚ་བྲལ་མཆིན་  
 དྲི་གཟེར།    མགོ་འཁོར་མིག་འབྲིབ་བཞེད་པ་དང་།    སོ་བུ་ལུས་ལ་སྤྱི་ཚུལ་ཞིང་ལྷོ།    རྒྱུ་ཞབས་  
 རྒྱུ་སོ་རེས་པར་གཟེར།    རྒྱུ་སོ་ལ་རུས་ཁོལ་སྤྱི་ཚུལ་ཞིང་།    རྒྱུ་སོ་རེ་ཞིང་མཚན་མ་  
 གཡེལ།    མངའ་ཁྱེད་འཛུགས་ལ་འབྲིལ་སོགས་འབྲུང་།    རྒྱུ་སོ་ལ་བཞུགས་འབྲུང་ལྷོ་གཟེར།    །  
 རྒྱུ་པར་རྒྱང་ཚབས་མགོ་རུས་དང་།    རུས་རྒྱུ་གཟེར་ཞིང་སྡིང་མི་དགའ།    འཕྲོ་འདར་རྒྱ་  
 སེར་རྒྱ་མཚན་འཛུགས།    སྤྱི་ནད་གང་ཡོད་ཟུག་ཅིང་འདྲིལ།    རྒྱུ་སོ་དང་རྒྱུ་ཞབས་ལྷང་དུ་བ་

བུ་ཐྱེད་ནས་བསྐྱེད་ནའང་ཐལ་བར་གྱུ་བ་པའི་གསུངས་རྒྱུན་ཡོད་ལྟར་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་བཞག་ལུགས་གོང་དུ་  
གསལ་ཞིང་མེ་རྩེའི་སྤྱོད་ཀྱིས་བཞིན་སྤྲོད་པ་ལྟར་འོང་གྲངས་དུ་པ་ནས་འབུད་ཆད་མེད་ཐེད། ཉར་  
འབུད་བྱས་ན་ས་སྐྱམ་གསལ་པ་དང་རིན་ཆེན་ཐིག་པར་འདྲིལ་བའོང་བས་མེ་གཉེག་རིང་བ་གསལ་ཆེ།  
འོད་གྲངས་ལང་བསྐྱེད་དུས་དང་པོས་གསལ་དམར་པོར་བྱུང་བ་དང་ཕྱིར་ཡུད་ཅམ་སྒྲངས། དེ་  
ནས་བསྐྱེད་པར་བྱ། གསེར་འདི་མེ་རྒྱུད་འགྲིགས་པ་བྱུང་ན་ཉིན་རྒྱུད་གཅིག་ནས་ཆོག་གསལ་  
དུག་འདོན་སྐབས་ཉི་མས་མ་སྤྱོད་ན་བཤལ་གྲོམ་བྱས་བཞིན་པ་དེ་ལྟར་རྒྱུགས་ནས་བསྐྱེད་ཆོག་

དདུལ་སྤྲང་ཤོག་དུག་འདོན་ལ། རྩ་སྤོད་དུ་མཚུར་གཉིས་རྒྱུད་དང་རི་རྒྱུ་མཉམ། དེ་ནང་  
སྤྲར་ཁྱེད་ཅམ་སྤྲང་ཤོག་བཅས་ཡུན་དུ་བསྐྱོལ་ནས་བཤལ་གྲོམ་ལན་གྲངས་བཅས་ཐང་གསུམ་  
བྱ། གསལ་འདོན་ལ་རི་རྒྱུ་སྤྲར་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱིས་བཟུ་བཤལ་སྤོན་ལྟར་ཐང་གསུམ་བྱ། གསལ་  
ནག་ཡོད་ན་སྤྲང་ཤོག་མེར་བསྐྱེད་ནས་ཆང་སྤྲར་དུག་བཅུག་པའི་སོབ་སྤྲོད་བ་ལན་མང་བྱས་པས་  
དག་པའི་ནམ་སྐྱམ་པ་དེ། ད་ལན་དདུལ་ཤོག་༠༠༧། ལྷ་ལ་༠༠༧། ལུ་ཐེ་༠༡༤༠བྱས་  
པ་དེ་བཞིན་དདུལ་གྱི་རང་མཉམ་ལྷ་ལ། གཉིས་འབྱུར་ལུ་ཐེ་གཉིས་ཀྱི་ཐེ་མ། ཟར་ཁྱེད་མ་རྒྱས་  
སྤྲས་པས་བྱུགས། བསྐྱེད་བཟུབ་ལུགས་གོང་ལྟར་རོ། །མེ་དལ་བྱས་ཉིན་གཅིག་བསྐྱེད་

ཟངས་སྤྲང་ཤོག་དུག་འདོན་ལ། སྤྲར་གསུམ་རྒྱས་རྩ་ཡུན་རིང་ཅམ་བཙོས་ནས་བཟུ་  
བཤལ་སྤོན་བཞིན། གསལ་ཕྱི་བཞི། ཆང་སྤྲར་དུ་སྤྲར་ཁྱེད་ཅམ་སྤྲུགས་ནས་ཡུན་རེ་  
བཙོས་བཤལ་གྲོམ་བཅས་ཐང་གསུམ་བྱ། བསྐྱེད་པ་ནི་སྤྲང་ཤོག་སྐྱམ་ནས་སྤང་ལ་འདེགས་པ་  
ད་ལན་ཟངས་༠༠༩། ལྷ་ལ་༠༠༩། ལུ་ཐེ་༠༡༥༥ལ་ཡུན་ཅམ་དུག་དགོས་པའི་ཐེབས་༠༠༣༠་  
བསྐྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ། ཟངས་མཉམ་ལྷ་ལ་ཉིས་འབྱུར་དག་ཅམ་གྱི་ལུ་ཐེ་བཅས་ཐེ་མ་བྱས་ཡོད་  
པ་དེས་གསལ་ནང་སོལ་བའི་སྤྲང་དུ་སོབ་བམི་མཐོང་བར་བཀོད། དེ་སྤྲང་སྤྲང་ཤོག་གཅིག་དང་

ལྷ་ལ་མཛེས་པ་དང་། བསེ་རུ་རྒྱ་རུ་ལུག་ཐུག་རྩ། བསྐྱེད་པས་མོ་ནད་ཁྲག་འབྲིང་ཐོན། །  
 ཁྲག་སྐྱེད་སྤྱིང་ནད་གསོ་བ་ལ། མེ་ཉམས་ཆེན་མོ་འཛི་སྦྱར་བའི་སྤྱིང་། ཐལ་བ་(གོ་ཐལ་དོ་ཐལ་  
 ཅོང་ཞི་ཞོད་བལྟལ) གསུམ་དང་སྦྱར་བ་དང་། སྦྱལ་ག་བསྐྱེད་པས་སྤྱིང་དུ་བསྐྱེད། ཉེ་ཡི་སྐྱེད་  
 རིགས་ཐམས་ཅད་འཛོམས། ལྷ་བ་གསུམ་དང་རུ་ཏུ་ཨ་རུ་ར། ཉེ་རྒྱལ་གུན་དང་ལྷ་ལ་  
 མཉམ་བྱས་སྤྱིང་། རྒྱ་བསྐྱེད་ལུ་བས་མོ་ནད་མཐའ་དག་སེལ། འབྲིངས་ནས་བུ་ནི་  
 ཆགས་པར་ཐེ་ཆོམ་མེད། ཡང་ན་ཨ་རུ་མ་རུ་རྒྱ་ཏིག་གསུམ། མཛེས་བསྐྱེད་པས་ཁྲག་ཆབས་  
 སེལ། སྦྱར་བུ་རུ་ཏུ་མཛེས་པ་དང་། སྐྱ་སྦྱུ་བཞི་པོ་རྒྱ་བསྐྱེད་དབུལ། ཁྲག་ཆབས་  
 འགགས་པའི་ནད་ལ་ནི། འདི་ནི་བདུད་རྩི་བྱིན་དང་འད། ཆབས་ཆེ་མངལ་བཞལ་རིལ་བུ་  
 འལ། རྩ་ལྷོ་སྦྱག་ལས་སྦྱངས་བར་བྱ། རྩེ་རུ་རྒྱ་ཏུ་ཨ་རུ་མཛེས་པ་དང་། འཛོང་རྩ་སྦྱོང་  
 སྦྱང་བར་དང་སྦྱར། ཁ་བས་བསེལ་དོད་ཁྲུང་བཏང་། རྒྱང་ཆབས་སྦྱར་མར་དོད་བཅུད་  
 སྦྱར། རྩག་བདུན་ཨ་རྩ་སྦྱོང་ཆོགས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པས། མངལ་སྤྱིན་ནད་ལ་སྦྱེས་པ་བསྐྱེད། །  
 ལྷན་ནད་པལ་ཆེར་རྒྱང་དང་སྦྱར། ཉེ་ཡི་མོ་ནད་མཐའ་དག་འཛོམས། ཞལ་བྱུང་བཅས་རྩེས་  
 ཆད་པ་བཅོས། བང་ཆད་སྦྱོང་འབྲུག་ལྷོག་པ་དགའ། འོན་ཀྱང་གསོ་བའི་གདམས་པ་ནི། །  
 རྒྱ་ནི་ནད་ལྷག་ཁྲག་རྒྱག་སྤེ། རྒྱ་མར་བབ་ན་རྩིང་ཞིང་སྐྱལ། རྒྱ་བབས་འཕྲལ་དུ་བྱིན་  
 གཞུགས་གཏར། གསའ་དུས་པལ་ཆེར་འཕྲལ་དུ་ལྷོག་ ལན་དགའ་སྤྱོད་གཙོ་བརྒྱད་  
 བཏང་། དགོང་མོ་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་བཏང་། སྦྱང་རྩ་བྱུ་ཁྲག་གཉིས་ལ་གཏར། དཀྱུ་  
 དང་མཁལ་མའི་རྩ་འཁྱུས་ན། འཛོང་རྩ་བྱིན་གཞུགས་གཉིས་ལ་གཏར། རྒྱ་མ་སྦྱོར་གིང་  
 གཟེར་བ་སེལ། མོ་ནད་བཅོས་པའི་ཉམས་ཡིག་འདི། སྦྱོབ་དཔོན་རྒྱལ་གྱི་གསུང་རྒྱུན་  
 དང་། རང་གི་ཉམས་ལ་བསྐྱེད་པ་ཡི། ལན་བདེ་སྦྱིང་པའི་ཁ་སྦྱོང་སྦྱ། རྒྱ་ལྷན་སྦྱོབ་

བསྟེན།

ལྷགས་སེག་བརྟུན་གྱི་དུག་འདོན་ལ། ལོ་བརྒྱད་དྲི་ཆུར་བུལ་ཏོག་ཐུར་མགོ་གང་བཏབ་པའི་  
ནང་ལྷགས་ཕྱེ་ལྷགས་ནས་ཡུན་རིང་བཙོན་སྡུག་གིས་བཞུགས་པ་དེ་འདྲ་ལན་གསུམ་བྱ། གཡའ་  
ཕྱི་བ་ལ་མི་ཆོལ་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་མར་རྟིང་པ་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་སྐྱུམ་ནག་ལྷགས་ཕྱེ་རུབ་ངེས་གྱི་  
ནང་དུ་འཕང་ལ་སྐྱུམ་རང་ཐིམ་བྱས་དུད་པ་སྟོ་ཡམ་མ་བྱུང་བར་དུ་མེ་ཐོག་བཞག། དེ་ནས་ཆུ་  
ལྷགས་ལ་སྐྱུམ་རོ་དག་ཆེད་ཡུན་གཅིག་བསྐོལ་ན་བཞུགས་ལ་སྐྱུམ་པ་དང་བསྟེན་པ་ནི་དེ་ལན་ལྷགས་  
ཕྱེ་སྤང་༠༡༠༠། ཨ་རུ་རུས་པ་བཅས་༠༡༠༠། ལྷ་ལ་༠༢༠༠། ལུ་ཟླ་༠༣༠༠། བྱས་པ་  
དེ་བཞིན་དུ་རང་མཉམ་ཨ་རུ། ཉིས་འབྱུར་ཚུལ། སུམ་འབྱུར་ལུ་ཟླ་བཅས་སྟོགས་གཅིག་ཏུ་  
བརྟུང་ལ། བརྒྱས་འདམ་འཐག་བྱས་ལ་འཕང་ལོ་བཟོས་ནས་སྐྱུམ་པ་དང་ས་འདྲང་དུ་ཉིན་གཅིག་  
ལ་སྐྱུད་པས་དུག་ཙམ་སྐྱུར་ལ་བསྟེན་གོ།

གཤམ་དཀར་སྤང་ཤོག་དུག་འདོན་ལ། འབྲས་གསུམ་(ཨ་བར་སྐྱུར་)ཕྱེ་མ་ཁྱོར་གང་ཆུ་  
སྟོགས་(འཐིང་)དོ་ཙམ་ལ་བཏབ་ཏེ་སྤང་ཤོག་བརྒྱུག་ནས་བཙོས་པས་ཆུ་ཁོར་གང་ཙམ་མ་གཏོགས་  
འཐག་དུས་སྟོན་ལྟར་སབ་པ་དེ་འདྲ་ལན་གསུམ་བྱས། རྗེས་མ་ཆུ་འབོ་རྒྱ་མེད་པ་རང་འཐིམ་བྱ།  
གཡའ་འདོན་ནི་དེར་སྐྱར་ཆུ་དྲི་ཆུ་གཉིས་ཀྱིས་ལན་ལྔ་ལ་གཞན་ལྟར་བཙོན་བཞུགས་བྱ་ནས་སྐྱུམ་ལ་  
བཏུགས་པས་དེ་ལན་གཤམ་༠༡༠༠། ལྷ་ལ་༠༡༠༠། ལུ་ཟླ་༠༣༠༠། བྱས་པ་དེ་བཞིན་རང་  
མཉམ་ལྷ་ལ་སུམ་འབྱུར་ལུ་ཟླ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་དེ་ཨ་རུ་རྟོག་བདུན་ཙམ་གདུས་ཁུས་སྐྱུས་ནས་བྱགས་  
ལ་སྤྲོ་ཙམ་ལ་མེ་ཆེ་རྒྱང་རན་པར་བསྟེན། དེ་ལྟར་འཆིང་བྱེད་ལྷགས་(ཟུང་ལྷགས་ནི་རྣམ་པ་བརྒྱད་  
ཡིན་ཞེས)བརྒྱད་ཁ་གངས་དགུ་བཅས་ཡིན་ནོ།

ཟུང་བཞུགས་བརྒྱད་ལ་དུག་འདོན་ནི། རྟོ་པ་མྱོ། ཆུ་སྐྱུར་རྟོ་འམ། སྤལ་རྒྱལ།

གསུམ་གྱི་སྤྲེང་དུ་བྲམ་མའི་ཅུ་བ་རྩུང་ཟད་བསྟུན་པའི་བསྟུས་ཐང་ཆེན་མོ་འཕམ། ཡང་ན་སྤྱོད་མེད་  
པའི་ཐང་། སྤྲེང་སྤྲེང་འབྲས་བུ་གསུམ། ཉིག་ཏ། བ་ཤ་ཀ། ལི་ག་དུར་གྱི་སྤྲེང་དུ་གུ་གུལ་  
བསྟུན་པའི་གོང་མ་རྣམས་ཆ་བསྐྱེད་པའི་གདུས་ཐང་ཆེན་མོ་ཡང་ཡང་གཏོང་བའི་གནད་དོ། །ཟས་  
སྤྲོད་ནི་ཆ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཐུག་པ་ཆེན་མོ་དང་བཙུང་ཟན་དོན་མོ་གཏོང་། སྤྲོད་ལམ་ཉིན་ལྷུ་བ་མེད་  
པར་ལུས་མི་བསེལ་བར་དྲོད་ལ་སྒྲོར་རོ། །སྐྱབས་སུ་ལུག་གི་རིལ་མ་བྱེད་དོ་ཙམ་ལ་ཆང་བྲེ་གསུམ་  
སྤྲེང་ཉེ་རྩེ་ཆེ་རྩེ་འཚམས་པ་ཞིག་ཏུ་བསྒྲོལ་བའི་ཁ་རས་ཀྱིས་གཏུམ་སྤྲེང་ནད་པའི་བྲང་འོག་ཏུ་  
བཅུག་ལ་གོས་ཀྱི་དབྱིབས་ལ་རྩལ་འདོན། ཞག་རེ་ལན་རེ་བྱའོ། །དེས་ཟུག་གཟེར་རྣམས་  
རྩུང་ཟད་ཆག་ཅིང་། ཅུ་ཡང་རྩུང་ཞིག་གཡོ་བ་དང་སྤྲོད་སྟུམས་བྱེད་པ་དེ་གིས་དུ་འགྲོ་ཞིང་དོ་ས་  
རྣམས་སུ་འབྲུམ་བུ་ཙམ་ཙམ་འབྱུང་རོ། །དེ་ནས་ཞག་ལྷུ་པ་དང་དུག་པ་རྣམས་ལ་གཉན་ཆད་རྒྱས་  
པའི་དུས་ཡིན། ཅུ་གིས་རྩུང་ཆེན་ལོག་བྱེད། སྤྲོད་རྒྱུ་མཐུན་མཆིན་མཁྲིས་པོ་བརྒྱུ་མ་སོགས་  
ན་ཞིང་གཟེར། ལྷུ་བ་དང་ཆེ་ཞིང་བྲེ་བ་ཆེ་ཞིང་མཛོར། སྐྱངས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་མིག་དམར་རོ་སྤྲོད་  
གཟེར་ན། གཉན་འགོ་ཆོག་ནས་གང་ཉིད་ཅུ་ལ་གཏར་བ་གནད་དོ། །འདི་དུས་གཉན་ཆད་ཀྱི་  
སྤྲོད་རྒྱུ་དེ་ཅི་སྤྲོད་ནི། ཅི་སྤྲོད་ཙན་དན་གྱི་ཁང་ཨ་རུར། །རྩེ་ཉི་ཅུ་གང་གུ་གུལ་སྤྲོད་དང་། །  
བསེ་རུ་ཀར་སྐྱར་ལ་གངས་རྒྱས་སུལ། །ཞེས་རྩེ་ཉི་བསེ་རུ་གཉིས་ཞད་ཙམ་གཞན་ཆམ་ཉམ་གྱི་  
སྤྲེང་དུ་འཛིན་པ་དང་། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དཔུལ་རྩུ་བྱེད་འབྲུམ་པའི་གསལ་སྟུན་(དར་མ་ལ་འཛིན་  
པ་ཆ་གཉིས་བྱིས་པ་དང་བྲང་མེད་སྐྱུ་མ་ལ་འཛིན་པ་རྩུང་དུ་ལས་མི་གཏོང་རོ།) གསུམ་(ཞལ་ཤེས་འཕུལ་ལུགས་ཆང་  
སྤྲེང་བ་མི་དག་འཕྲུམ་པ་བྱེད་ཐོན་ཙམ་ནས་གཏོང་། ཡང་བ་རྣམས་ལ་དགོས་མེད། རྟག་རྩུ་ཡི་རྩུ་ཡིན) བསྟུན་  
པ། །ཆང་གི་ཕུལ་ལ་ཉིན་མཆོན་ལྟག་པ་སྤྲད། །ཡང་ན་འབྲུམ་པ་སྤྲེང་བ་དག་འཕམ། རྩེ་སྤྲོད་  
ཟབ་མོ་(འབྲུམ་པ་བྱིལ་འཕུལ་བའི་མན་དག་ནི) ལྟག་བསྐྱུལ་གསལ་བྱེད་དང་ལྟག་པ་སྤྲད། །འདི་སྐབས་

གྲེབ་འབྲུམ་པ་རྒྱས་ནས་འགགས་པ་བྱུང་ན། དཔུལ་ཆུ་དུག་མ་བཏོན་(འཕུར་སྒྲུབ་ནི། ཟུར་མཁར་  
བའི་མཁས་ཆད་ཡིན) དང་། སྤྱི་ཅི་དང་ར་ཁྲག་སྒྱུར་བ་བཏང་ན་འབྲུམ་བུ་ཕྱི་ལ་འཕུལ་ཞིང་གྲེ་བ་  
འགགས་པ་སེལ། དེས་མ་སེལ་ན་བོང་ང་ནག་པོ་སུམ་གཉིས་ཨ་རུ་ར་སུམ་ཆ་དང་། དེ་  
སྤྱིང་གོང་གི་སྒྲུབ་ཆ་རེ་སྒྱུར་ལ་སྒྱུར་མའི་སྒྲོས་གྲེ་བར་བཏབ་ལ་ཅུང་ཞིག་ནས་དག་བྱས་པས་སེལ་  
ལོ། །དེ་ནས་དཔུལ་གྱིས་ཐུག་པ་ཆ་བོ་བསྟེར། དེས་སེལ་ལོ། །འདི་སྐབས་སུ་བྱུང་མེད་  
སོགས་ཅུ་ཁ་བྱེ་ནས་མངལ་ཁྲག་འབྲུམས་པ་ལ་སྒྲུབ་མའི་མེད་ཀྱི་འབྲི་ཏ་ས་འཛིན། རོམ་  
མཁྱིས་རྣམས་ཆ་མཉམ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་བཏགས་ལ་ཅོད་མཁུང་རྒྱ་ཆོས་འབྲི་མགོ་གསུམ་གྱི་ཐང་གི་  
ཕུལ་ལ་བཏང་ངོ་། །རིན་ཆེན་རིལ་བུ་(གཏོང་ལྷགས་ལྷག་ལེན་ལྟར་རོ)གཏོང་ན་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་ཡན་  
ལ་མི་ཐེགས་མི་གཏོང་། ཞག་ལྷ་དུག་གིས་སྐབས་གཏོང་བའི་དུས་ཡིན་ནོ། །དེ་ནས་ཆེ་ཆེ་བ་  
རྒྱས་པའི་དུས་འོམ་བུ་དང་སྒྲོས་དཀར་གྱི་དུ་བ་མར་སྐབས་སུ་ཡང་ཡང་གཏོང་ངོ་། །རྒྱག་ཆུ་  
སྐེམ་སྒྲུབ་ནི། དཔུལ་ཆུ་བཅོན་དུག་ཅུང་ཟད། ལུ་དག་ ཤིང་ཀུན། ཀུ་གུལ། བཟང་  
པོ་དུག་ སྒྱག་ཤ སྤྱི་ཅི་རྣམས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་ཆང་(ཁོང་གོར་ཕྱི་རུ་དངས་པའི་མན་དགནི) གི་ཕུལ་ལ་  
གཏང་ངོ་། །རྒྱག་དང་ཆུ་སེར་འཛོམས་ཞིང་ཆད་གཞུག་ཀྱང་འཛོམས་སོ། །དེ་ནས་འབྲུམ་པ་  
སྤྱི་འཕྲོ་ནང་དུ་ལོག་པ་སོགས་བྱུང་ན་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བྱུང་ན་མཆོག་ དེ་ནས་བསེལ་(ཅན་དན་གུ་  
གུལ་གྱི་ཐང་སྤྱི་བ་ལྷ) ལྷ་རྩོ་ (སྤལ་རྒྱབ་མཁུང་ཅེ་གངས་ཐིགས་མཆོལ) བཞི་དེའི་འཇུ་བྱེད་གཅིག་ །གཉན་  
(དཔུལ་ཆུ་སྤྱི་ཅི་སྒྱག་ཤ་གུ་གུལ)འཛོམས་ལྷོག་བསྐྱུང་གསང་སྒྲུབ་(རྒྱ་ཁྲ་མཉོ་ཏ) ཁྱད་འཕགས་(ལྷན་ལྷིང་པ་  
ཡི་ཟབ་གནད) གཅིག་ །བཙོ་ལྷའི་དཔུང་གི་འབྲུམ་པའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ། །གར་སྒྲ་རན་པའི་  
ཆང་གིས་ཕུལ་བྱས་ལ། །རྩོ་སྒྲུབ་(འབྲི་གུང) གཡུ་རྩིང་ལུ་ཏིག་བསྒྲུབ་པ་གཉིས། །ལྷག་པ་  
སྤྱད་པས་འབྲུམ་པ་ཕྱི་ལ་འཕུལ། །འབྲུགས་ཤས་ཆེ་ཞིང་སྒོ་མང་སོབ་པ་ལ། །བསེལ་གསུམ་

ཅན་དན་དཀར་དམར་ལི་ག་དུར། ཁྲོ་བ་གུ་གུལ་འཛིན་དཀར་ཨ་རུར། །དེ་ཉིད་བཟང་པོའི་  
སྒྲན་ལ་ལེགས་སྒྱར་སྟེ། །ཤིང་མངར་མཚལ་དང་རུ་རྩ་སོ་ལོ་དཀར། །ཅུ་གང་བསྒྲན་པ་སྟོ་  
ཚད་ཀུན་སེལ་སྟེ། །སྒྲན་ནད་ཐོན་པ་གཏོང་བ་མཁས་བྱ་དེ་ཡིན། །དེ་ཡང་འབྲུགས་ཆེ་ཡང་  
ཡང་བསྟེན་པར་བྱ། །ཁྲག་མཁྲིས་ཤས་ཆེ་སྒྲན་སེར་རུང་བ་ལ། །ཁྱི་ལང་གུར་གུམ་རྒྱུ་  
བཟང་བུན་བསྐྱེད་བཏང་། །འདི་ཉིད་ལྷག་སྟོང་བཏང་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཕན། །ཞེས་པ་ལྟར་བསྟེན་  
ཅིང་། རྒྱག་འགྲུགས་ཀྱི་སྒྲན་སོགས་ནི་རིམ་པར་བཅོས་(གཅེས་བསྟུས་ལྟར་བྱའོ) བདུད་རྩི་ཞལ་  
ལུང་ལྟར་བྱའོ། །དེ་ནས་འབྲུམ་པ་ཕྱིར་འཕལ་ནས། འབྲུམ་བུའི་ལུལ་ནས་འབྲུམ་བུ་རུང་བ་  
སྟེས་སྟེ་མཚོད་རྟེན་གྱི་བང་རིམ་བཅུགས་པ་བཞིན་ཏུ་འབྱུང་། བད་རྟགས་(སྤྱི་འཆལ་སྟོ་འཕྲོས་བྱེད་  
པ་ཟས་སྒྲན་གྱིས་མི་ཁྲག་པ་རྣམས་ལ་ལོག་གཞོན་དུག་བདུན་དཀར་ནག་འཚམས་བསྟེགས་པ་སོགས་) རྣམས་རིམ་  
བཞིན་ཆགས། ཅུ་རུ་སོགས་རིམ་གྱིས་དྲངས་སུ་སོང་ནས། རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་བཅོས་  
སྟོང་ཟས་སྟོང་ལམ་སོགས་རིམས་དང་འབྲུལ་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེ་ནས་འབྲུམ་སྟོག་རྣམས་འབྱུང་  
པའི་རྩེས་སུ་འབྱུར་ཡོད་པ་རྣམས་སོགས་པའི་མེ་ལོང་གི་དཀྱིལ་ནས་བཏོན་ལ་ལྷགས་ཀྱི་ཏིལ་པས་  
བསྟེགས། འབྲེལ་པ་རྣམས་བཅོག་བྱས་བཅད་ཤ་རུ་ཕྱར་ཡོག་གི་ཐལ་བ་སོགས་གང་འོས་  
བཏབ། སྟོས་དཀར་དང་སྟག་པའི་སྟོ་མ་ཡང་བྱུགས། ཤེས་ཤོག་ནག་པོ་ལ་འབྲི་མོག་སྒྱུར་  
ཅི་སྒྱུར་བའི་རུས་བྱུགས་ལ་བཀྱའོ། །སྤྱི་ལོ་བྱི་བ་ལ་ཕུར་མོང་ཡལ་གའི་འབྲུ་སྒྱུར་རུ་བམ་ཤོར་  
བར་བསྟེགས་པའི་ཐལ་བ་སྒྱུམ་ལ་སྒྱུར་བས་སེལ་ལོ། །ཐམ་འཚོ་འཆི་བརྟགས་པ་ནི། ལུས་  
ཡངས། །ཁམས་སངས། ཟས་ལ་བྱོ་བ་ཆེ་བ། འབྲུམ་པ་རྣམས་ཀྱང་སྟོང་ཆེ། སྟོས་  
གཙང་། རྒྱུ་ཆེ་ལ་འཚོར། ཕྱི་ནང་སྟོག་བྱུངས་རྣམས་མ་ཤོར་ན་འཆི་བདག་ཁ་ལ་ཤོར་མེད་  
པས་བཅོས་བྱའོ། །འཆི་རྟགས་ནི་ཐོག་མ་ནས་ལུས་ལྷི་ཞིང་ཟས་བོར་སྟོམ་དད་ཆེ་ཤེས་ཤོག་ཀྱང་



ནམ་རྒྱལ་དགུ་པ་ནི། སྤྱི་སྒྲན་(ཨ་རུར་)གསུམ་ཆད་པའ་པོ་(སྒྲན་ཆེན་)དེའི་བཞི་ཆ། རྒྱ་  
རྒྱ་རིལ་བྱ་ནག་རིང་(ར་དུག་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཆིག་སྒྲེས་)དེ་དང་མཉམ། ཁྲ་གུལ་ལྷ་དག་གཉན་དུག་སྤྱི་  
ཅེས། ཞིབ་བཏགས་ལོ་བརྒྱད་དེ་རྒྱའི་རིལ་བྱ་བསྒྲིལ། རུན་གངས་མཁྱེགས་སྤྱིར་ནད་  
པས་རང་གསུམ་ལ་བཏང་། ཁྲ་དག་ཉན་མཁལ་འབྲམས་བར་རྟལ་སོགས་འཛོམས།

སྒྲོག་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱན་དབྱེ་རྟགས་བཙོས། རྒྱ་རྒྱན་གོང་བཤད་གཉན་རིམས་སྤྱི་དང་  
པོ། རྒྱེ་བ་འབྱུང་བས་རྒྱ་མེ་རྒྱུང་བཞི། རྟགས་ནག་ཁྲ་དང་ཚོད་དང་ཡང་ཚོད་དང་། རྟ་  
ཡམ་བྱ་ཡམ་མོ་དེ་ལྟར་བརྒྱ་གཅིག་སྟེ། རྟགས་ནི་ན་རྒྱུང་རུ་མ་ལྟར་སྤྲངས་འཛིགས། ཁ་དོག་  
དམར་སྤྱུག་ནག་པོ་ཁྲ་པོར་སྤྲངས། ཁ་གོ་དང་ཆོགས་གཞི་ན་ཞིང་སྒྲིང་མི་དགའ། རྩ་ནི་ཁ་  
རྒྱགས་གཉིང་གི་མས་རྒྱ་ནག་ཅིང་། རྒྱངས་འཐིབ་ཀྱི་ཡ་འབྲུགས་འོང་དང་ངས་འདར་འབྱུང་། རྟ་  
དང་པོ་སྒྲིང་པའི་ཐང་བཏང་གསོད་སྒྲན་ནི། རྒྱུང་ལྷའི་སྤྱིང་དུ་ཆིག་སྤྱི་བ་དཔལ་རྒྱ་དང་། སྤྲང་  
སྤྱིས་སྤྱིང་རོས་གུལ་ནག་ཤེན་བསྐྱེད། གསོད་སྤྱི་ན་གཅིག་ཆོག་སྤྱིར་བར་འདོད་ན་ནི། ཐར་  
རུ་རྒྱ་རྒྱུང་དུར་བྱིད་རེ་ལྷག་དང་། རྟ་མེ་(དམར་ཁྲ་གསུམ་འམ་གཅིག་)སྤྱི་ཐེས་ནད་རོ་མ་ལུས་  
སྤྱིངས། རྒྱེས་སྤྱི་ནད་ཀྱི་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་བཙོས། སྤྱི། ॥ ॥

### བདུན་པ། ལུས་སྤྱི་དེ་གི་ནད་བཙོས་ཐབས།

ལུས་སྤྱི་དེ་(དབང་པོ་)ཐོག་མ་མགོ་ཡི་བཙོས་རྒྱལ་ནི། རྒྱ་རྒྱན་དུད་པ་གཉིད་ཆགས་ཆང་  
འབྱུང་རྒྱུང་། མཁྱེས་པ་བད་ཁྲག་ལྷན་འདུས་ལས་བྱུང་བ། བཙོས་ཐབས་དང་པོ་མི་ཐོད་  
གསུམ་ཐང་བཏང་། མ་ཞི་མན་ངག་གྱུར་(གོང་གི་གཉན་བཙོས་སྐབས་སུ་བཏུ་)གུམ་བརྒྱ་གསུམ་

རུཏྲ་ལ་ལ་ཡུད། །སྒྲུང་བའི་ཁྱེ་མ་རྒྱུ་བསྐྱོལ་ཆ་མའི་ཡུལ། །སྐལ་བའ་སྲུང་འོག་སྒྲུང་ཆེར་ལུང་ག།  
 དང་། །དུར་བྱིད་རྒྱུ་མ་ཚུ་ཡི་ལིང་སྒྲུང་བ་ཡི། །སྒྲུག་ས་སྐྱུ་ན་ཐོས་ནས་ནད་པ་གན་རྒྱལ་བསྐྱལ། །  
 སྒྲུག་ས་ལུང་བྱུང་ན་ནད་པ་མ་འཆུས་བསྐྱུངས། །སྒྲོ་འམ་གཞུ་རྒྱུད་ལུང་པས་སྒྲུག་ས་སྐྱུ་བྱངས། །  
 སྐལ་བའ་འགར་བཤལ་རྣམས་ཤིན་པོའི་བཤལ་གྱིས་སྒྲུངས། །ཡང་ན་བཤལ་སྒྲུག་ས་ལ་སྒྲུང་བར་བྱ། །  
 མ་ལའ་འཕྱོ་སྒྲིང་ཐིག་གདམས་པ་ནི། །བད་ཀན་མིད་པར་བབ་པའི་ནད། །ཟས་དང་སྒྲོམ་ནི་མི་  
 ཐར་ཞིང་། །གདོན་ནི་ལྷ་དང་བཅན་ཤོད་གདོད། །སོ་སོའི་རིམ་གྲོ་གདོན་གྲོལ་བྱ། །ཁོང་  
 སྐྱུ་སྐྱུ་ཅི་ཨ་རུར། །དོམ་མཁྲིས་དང་ནི་རྩ་བ་རོ་(བཟང་དུག)། །མ་རུ་བརྩུ་པོ་ཐུན་རེ་སྒྲུར། །  
 ཆ་གསུམ་བྱས་ལ་ཐུན་གསུམ་པོ། །གཡག་རོག་ཁྲག་དང་ཆང་བཟང་པོ། །ཕྱལ་གད་སྒྲུར་བ་  
 ཁོང་དུ་བཏང་། །སྒར་ཡང་རུས་འདོན་སྐྱུ་ན་གཉིས་པོ། །ཁྲག་དང་གར་ཆང་སྒྲུར་ལ་བཏང་། །  
 ཐུན་གྱི་ལས་ནད་མ་ཡིན་པའི། །སྐྱུ་ཐུན་གསུམ་གྱིས་ནད་ལས་གྲོལ། །བདེན་རྒྱུན་ལག་རྩ་  
 ལོངས་དང་ལྟོས། །ལས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འཕྱོ་དོན་གྱིས། །སྐལ་པ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཤོག། །  
 ལུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་སྐལ་བའ་སྲུང་ཤོག། །ས་སྐྱུ་ཡ་རྒྱ་རྒྱུ། །གཞན་ཡང་ཐོང་ཅ་གསལ་ན་ཞད་  
 ཅམ་གཏར། །མི་གསལ་ཅི་ལུ་རྒྱུང་ཞད་ཅམ་གཏར། །པོ་བ་བྱང་ཤས་ཆེན་སེ་འབྱུང་(དོང་བ་སྐྱུ་  
 པའི་ཆད་ཐུན་སྐྱུ་དུ་ལྟར། །ཅོང་ཞི་ཤོད་བཏུལ་བསྐྱུ་ན་པ་སྐལ་བའ་སྲུང་གཏོང་། །སྐྱེ་སྐྱོང་བྱ་རོག་མིག་  
 གོ་ཆེ་གོ་རྒྱུང་གི་གསང་སོགས་ནད་དམིགས་གང་ཡོད་བསྐྱེག་གོ། །ཐུན་གསུམ་ཆོགས་པ་བཞི་པ་བསྐྱེགས། །  
 ག་ཨོལ་གོང་ཆ་བ་ཁོང་དུ་བཏང་། །ཆོགས་བསྐྱེགས་རིམ་གྲོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གང་འོས་འབད། །དེ་  
 ཡི་མགུལ་འགགས་ནད་ལས་གྲོལ་བར་འབྱུར། །(འདི་འི་མཆོམས་སྐྱུ་རྒྱ་གཟེར་གྱི་བཅོས་སྐྱུ་སེལ་སྒྲོན་སེ་  
 དང་མིག་སེར་བཅོས་ལང་ཆོད་བདེ་བསྐྱེར་གཉིས་འགོ་བཙུང་ཅམ་ལས་མེད་པར་མ་དཔེ་ཁ་ཐོར་དུ་སོང་རྒྱུ་པ་གོད་ཐབས་  
 བྲལ་བས་དགོངས་གྲོང་མངའ་བ་ཞུ།

## བཞི་པ། ལྷགས་རིལ་མན་ངག་ཟབ་ཁྱད་ཅན་ བཞུགས་སོ།

སྤྲུལ་གྱི་སྒྲ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །རིགས་རུས་སྤྱིང་རྗེ་ལྷག་བསམ་ཐུགས་རྗེའི་ཆུ་གཏེར་  
ལས། །བརྩོན་ཆེན་འབར་བའི་གནས་ལྡའི་པར་ཆེན་རྩམ་ཞེས། །སྤྲུལ་གྲགས་སྤྱིང་པའི་ཆེ་  
མོར་སྤྲོགས་པའི་དཔལ་ཡོན་ཅན། །དག་པར་ཞིང་ཁམས་གང་དུ་བཞུགས་ཀྱང་གུས་པས་  
མཆོད། །ལོ་རྒྱའི་མཆོག་གྱུར་བེ་རོ་ཅན་ཡིས། །རྒྱ་གར་གསང་མཛོད་མན་ངག་དུ་མ་ནས། །  
ཡང་ཟབ་ཁོལ་ཕྱུང་ལྷགས་ཀྱི་བརྩུད་ལེན་འདི། །འགྲོ་བའི་ནད་ལས་སྤྲོ་བས་ཕྱིར་བོད་དུ་བསྐྱར། །  
གཙོ་བོ་ལྷགས་བརྒྱུད་ཕྱེ་མ་སྤང་གང་ལ། །ཨ་རུ་སྤང་གསུམ་བསྐྱར་ཕྱེད་ཆ་སྐྱར། །རྩ་བེ་  
གསུམ་བཟབ་ལྷགས་སྤྲོད་ནང་དུ་བསྐྱོལ། །གར་སྤྲོ་ཚམ་རྒྱང་པ་མ་ཤོར་བར། །དྲོ་སར་ཞག་  
བདུན་ས་འོག་བསྐྱལ་བར་བྱ། །དེ་ནས་ཨ་རུས་རྩལ་བྱན་འདམ་བཟགས་བསྐྱེས། །ལྷགས་ཕྱེ་  
སྤྲོན་པོ་མི་མངོན་བར་དུ་བཞག། །དེ་ནས་ཟངས་ཐལ་ཞོ་བཞི་གཡུ་རྟིང་ལྷ། །བྱི་རུ་ལུ་མེན་ལུ་  
ཏིག་ཐུན་ཆོད་ཀྱང་། །རིམ་བཞིན་འོག་མ་ཕྱེད་ཕྱེད་སྐྱོད་བར་ཕྱེད། །བྲག་ཞུན་བརྒྱལ་མ་ཞོ་བརྩ་  
ཨ་མ་ནི། །ཞོ་ལྷ་སྤྲོན་མོ་ཆབ་(ཁྱི་སྤྱད་ཡིན་གསུང་)དེན་ཞོ་དུག་སྐྱར། །འཁོར་ནི་བཟང་དུག་  
ཨྲུལ་རེ་སྤོན་དང་། །གངས་ཐིགས་ལུག་རུ་སྤྲུག་པོ་དྲི་ཆེན་དང་། །རྩ་མེར་སྤྲུན་གསུམ་  
མེང་ལྷེང་ཁམས་དང་། །སྤྱད་དཀར་རྩྱེང་ལེན་ཏིག་ཏུ་བ་ཤ་ག། །ཁོང་དཀར་པོ་གཡལ་འཁྱི་རེ་སྤོན་  
པ། །ཁྱི་ཡང་ཀྱུ་དང་ཁྱུར་མང་རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ། །འདི་རྣམས་སྤྲུན་སྤྲུན་རེ་ཡི་ཆོད་ཡིན་ནོ། །  
ཁུ་སྤྲུའི་དགའ་རྩུ་ཡི་འདམ་འཐག་ནི། །ཁྱི་མ་ལྷ་ཡི་བར་དུ་ལེགས་པར་བྱ། །རིལ་བུ་སྤྲུན་མ་

ཚམ་དྲིལ་ཐུན་ཚད་ནི། །ནད་གྱི་སྟོབས་དང་ལུས་བྱངས་བཟང་ངན་དཔག་ །འོར་དང་སྐྱུ་རྩབ་  
དམུ་ཆུ་ལ་སོགས་པ་དང་། །བད་ཀན་སྐྱུག་སེར་མཆིན་པའི་ཟག་ཆུ་དང་། །མཆིན་ཚད་སྟོ་བ་  
ཐྱག་རྒྱས་མཁྲིས་ཚད་རྒྱས། །དུག་དང་ཆུ་སེར་ཐྱག་ནད་མ་ལུས་འཛོམས། །ཁྱད་པར་ཚ་ཆའི་  
ནད་ལ་ཐེངས་བས་ཆོག་ །ཡུན་དུ་བསྟེན་ན་མིག་གི་བཅུད་ལེན་འབྱུར། །གནས་ནད་སྐྱེས་པ་  
ཆོ་དབང་བདག་གིས་སྦྱར། །སྐྱན་སྦྱོངས་སྦྱང་མའི་ཆོགས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། །དགོ་བས་  
འགོ་རྣམས་དུག་གསུམ་ནད་བྲལ་ཤོག་ །ཞོ་ཁ་འཆོ་བྱེད་བསྟན་འཛིན་ལུགས། ॥

ལྷ་པ། ལྷགས་རིལ་དྲིལ་བའི་གདམས་པ་  
ཟབ་མོ་བཞུགས་སོ།།

སངས་རྒྱས་སྐྱན་གྱི་སྒྲ་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ། །ལྷགས་རིལ་དྲིལ་བའི་ཐབས་ལ། རབ་ཨ་  
རུར་གསེར་མདོག་དེ་ལྟར་མ་བྱུང་ན་གཅེན་རུལ་བམ་མེད་པ་བཅུ། བ་རུར་ལྷ། སྐྱུ་རུར་  
བདུན། ཐྱག་ཞུན་བཟང་པོ་ཨ་རུར་དང་མཉམ་ཅི་བཞིན་བཏགས་ལ་ཆུ་གཙང་ལ་སྦྱར་ཏེ་གར་སྒྲ་  
ཞོ་ཚམ་བྱས་ལ་གཤེར་ལྷགས་པ་སོགས་ཡོད་པའི་སར་ཞག་གསུམ་བསྐྱུལ། མདོག་ནག་པོར་  
སོང་བ་དང་དེ་ལ་སྟེབ་པའི་ཁ་ཚར་ནི། གུར་གུམ་བཟང་པོ་ཐུན་ལྷ། སྐྱུ་ཅི་ཐུན་གསུམ། ཅི་  
ཁང་ཐུན་གསུམ། ངོ་མ་མཁྲིས་ཐུན་གསུམ། ལི་ཤི་སྐྱུག་སྟེལ། ཅུ་གང་། རྩྱ་ཏི།  
ཀ་ཀོལ། ཨ་རུར་ནག་ཆུང་ཐུན་ལྷ། འདི་རྣམས་སེའབྱུའི་ཁྱུ་བས་འདམ་འཐག་ཉིན་གསུམ་  
བྱ། ཤིན་ཏུ་ནག་པོར་གྱུར་པའི་ཆོ་རིལ་བྱ་སྟན་མ་ཚམ་བྱས་ལ་མ་སྐྱུ་གྱི་བར་རིལ་ཆགས་ལེགས་  
པར་བྱ། གཟའ་སྐར་ཆོས་གངས་བཟང་བའི་དུས་རིལ་བྱ་ལྷ་བདུན་སོགས་ན་ཆོད་དང་སྦྱར་ཏེ་

བསྐྱུལ། པན་ཡོན་ནི། མིག་གི་ཤུ་བ། སོ་མཆིན་ནད། ཏུག་ནད། ལྷག་མཁྱིས།  
 ཆད་རྒྱིང་། འབྲུམ་པ་འབྲུག་པ་སོགས་ཀྱི་གཏེན་པོ་སྤྲོ་ན་མེད་པའོ། །རྒྱ་མཚལ། མཐུང་  
 ཅེ། སྤྲུལ་རྒྱུ་བ། ལའ་ལེན། ཅོང་ནི། བྲག་ལྷན། ཨ་མ། གུར་གུམ། ལི་  
 བེ་རྩྱུ་རྩི། སྤྲུལ་སྤྲུལ། ཀ་ཀོ་ལ། ཅུ་གང་། ལྷག་པ་སྤྲུལ། མཁྱིས་སྤྲུལ། སྤྲུལ་  
 ལྷན་ལྷན། སྤྲུལ་རྒྱུ་བ། རྒྱ་མཚལ། ཨ་རུ་ནག་རྒྱུང་། རྩི་མེད་། དོམ་མཁྱིས་  
 རྣམས། རྩྱུ་རྩི་མིག་སྤྲུལ། རྩྱུ་རྩི་ཁོང་པ་བྲུས་པའི་ནད་དུ། ག་དུར། རྩྱུ་རྩི་མེ་རྩྱུ་  
 རྩྱུ་རྩི་ཕྱེ་མ་རྣམས་སྤྲུགས། རྩྱུ་རྩི་ཕྱི་ལ་ཆང་གར་མ་སྤྲུགས། དེ་བྲག་ཟན་གྱིས་དྲིལ་ལའོ་  
 མའི་ནད་དུ་བཅོ། དེ་ནས་ཁ་ཆར་ལ་ཨ་རུ་རིལ་བུ་བསྐྱུལ་པ་པན་ཡོན་ལེགས་པར་འབྱུང་བའི་  
 ཟབ་གནད། ལྷོ། །

## ཏུག་པ། ཕྱག་རྩོམ་རིལ་བུ་མངའ་བདག་ཉང་རལ་གྱི་ གཏེར་མ་བཞུགས་སོ།

སངས་རྒྱུས་སྤྲུལ་གྱི་སྤྲུལ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། །དཔལ་ཕྱག་ན་རྩོམ་མཇེད་པའི་རིལ་བུའི་  
 སྤྲུལ་བ་ནི། སྤྲུལ་པའི་དྲང་སྤྲང་གིང་ལོ་ཅན་ལ་གནད། དེས་སྤྲོན་དཔོན་པལ་ལ་གནད།  
 དེས་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤྲང་ལྷེ་ལྷེ་བཅན་ལ་གནད། ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་འཇམ་ཕྱག་གིས་བྲག་སྤྲང་པོ་ཉལ་  
 འབྲུལ་གཏེར་དུ་སྤྲུལ། ཕྱིས་མངའ་བདག་ཉང་རལ་པ་ཅན་གྱིས་གཏེར་ནས་སྤྲུལ་དྲངས་པའི་  
 གདམས་པ། མཛེན་དཔེ་ཞག་བདུན་ལ་ཐོན་པའི་སྤྲུལ་རིལ་བུའི་སྤྲུལ་ལུགས་འདི་ལས་ཟབ་པ་ཡོད་  
 དེ་ཀུན། ལག་ལེན་ནི། དཔལ་རྒྱལ་གྱི་གསུམ། གཤམ་ཆོད་ཀར་པོ་ལག་བཟར་མ་བཞིའམ་

གཅིག་མར་ནག་སྒོང་སྒོགས་གང་ནམས་ལྷགས་སྒོད་དུ་གྲགས། མེ་ཏ་ཅང་མི་ཆེ་ཙམ་ལ་  
 ཉིན་གཅིག་བཙོས། སྤུམ་ཉིད་སྐམ་ནས་སྒོན་ལ་བསྐྱུལ། །བྱང་ནས་སྤུམ་དང་བྲལ་བའི་  
 དངུལ་ཆུ་དེར། །མུ་ཟི་བུལ་མ་ཞོག་སུམ་བསྐྱེས། །རྫོག་ཞུང་བྱོད་དང་མ་བྲལ་བར། །སྐམ་  
 ཐག་ཉིན་གཅིག་བར་དུ་བྱ། །སྤྲུག་ཆའི་ཁ་དོག་ལྟར་སོང་ནས། །དེ་སྤྱང་འདེབས་པའི་སྤྲན་སྒྲོར་  
 ལ། །ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དོག་པོ་གསུམ། །སྤྲན་ཆེན་འབྲི་ཆོལ་ཞོད་སྒྲུར། །ལོ་བརྒྱད་ཆུ་  
 ལ་ཉིན་གཅིག་འཐག། །ཁ་དོག་སྤྲུག་པོར་སོང་བའི་ཆོ། །གཡུ་རྩིང་བཟང་པོ་ཞོ་བྱེད་དོ། །བྱ་  
 རུ་སྤྲིག་བཞི་ནམ་རེ། །སྤྲར་ལེན་ཞོག་ཏུ་སྤྲིབས་བྱེད། །སྤྲ་མེན་མགོན་ཐལ་ཞོད་མཉམ། །  
 །ཤུད་ག་རུ་རྩ་ལིང་ཀུན་དང་། །ཨར་ནག་བཟང་པོ་ཞོ་རེའི་ཆད། །བཟང་དུག་གྲི་ཆང་བུན་གསུམ་  
 གསུམ། །ཆ་བ་གསུམ་པོ་བུན་བཟང་རེ། །བདུད་རྩི་བཟངས་ཐལ་ཆུ་སེར་སྤྲན་གསུམ་ཞོ་རེ་  
 མཉམ། །ཅི་རྩ་གཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །སེང་ལྷེང་ཁར་ཞོད་ལ། །སྤྲུག་པོ་བཟང་པོ་ཞོ་བྱེད་དོ། །  
 །རི་སྤལ་ཁོག་པ་མ་རུལ་བ། །ཕག་རྫོད་མཆེ་བ་བསེ་རུ་ཕིར་གྱི་རུས། །འབྲུག་རུས་བཞི་པོ་ཞོ་  
 རེའི་ཆད། །གསང་བ་སྤྲན་(མཛོ་པོའི་མཆེ་བ་ཞོག་ཅམ)གཅིག་ཁད་ཙམ་ལ། །ལྷུ་བདུད་དོ་རྩི་རང་  
 སྤིམ་གང་། །བ་རུ་སྤྲུ་རུ་ལྷ་བདུན་རེ། །སྤྲ་རྩི་བཟང་པོ་འབྲུམ་པ་ཅན། །གང་མང་མཆོག་  
 ཡིན་ཆུ་འཐག་བྱ། །གྲུ་གྲུལ་ལྷ་དམེད་ཞོག་སུམ་རེ། །གར་ཆང་བཟང་པོས་སྤྲང་པ་དང་། །  
 །ཁུ་བའོ་མ་ལྟར་སོང་བ། །བསྐྱེས་ནས་འདམ་འཐག་བྱ་ལུགས་ནི། །ལོ་བརྒྱད་ཆུ་འམ་དག་སྒོང་  
 ཆུས། །གར་སྤྲ་ཞོ་ཙམ་བྲས་སྒྲུར་ལ། །རྒྱ་སྤྲུག་བཟང་པོའི་མདོག་བཞིན་དུ། །མཐིང་  
 འཆོར་མ་སོང་བར་དུ་འཐག། །རིལ་བུ་སྤྲན་མ་ཆུང་ཤོས་ཙམ། །སྤྲོམས་པར་དིལ་ལ་བྲག་  
 བདར་བྱ། །ཡི་དམ་སྤྲགས་གྱི་རབ་གནས་བྱ། །དེ་ནས་རིལ་བུ་བསངས་སྤྲང་ལ། །དེ་རྩེས་  
 ཅ་སྤྲངས་ལྟོ་སྤྲངས་བྱ། །ཞག་དགུའི་བར་དུ་ཞག་གངས་དང་། །མཉམ་པའི་རིལ་བུ་རེ་རེ་

བསྟེན། །དེ་ནས་ཤུལ་ཆད་སྒྱུར་སྒྲོང་དང་། །བྱད་མེད་བྱུར་མ་སྤངས་བྱ་ཡིན། །རྟག་  
ཏུ་གྲིབ་ལ་འཛེམ་བྱ་ཞིང་། །གཙང་སྒྲ་དག་ལ་གནས་པ་བྱ། །རྐང་ལག་ཆད་པ་སོས་བྱུར་ན། །  
མགོ་ཟེན་ཅམ་ལ་སྒྲོས་ཅི་དགོས། །ནག་པོ་ལྷུ་འདུལ་གདམས་པ་ནི། །འདོད་ལུགས་མང་པོ་  
འདུག་བྱུར་ལ། །ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་བསྟན་པ་ཡིན། །འགྲོ་བ་ནད་ལས་གྲོལ་བྱུར་ཅིག །  
གཞན་ཡང་པན་ཡོན་བསམ་མི་བྱལ། །ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞི་དང་། །བགེགས་རིགས་  
སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་དང་། །སྟེང་གདོན་འོག་གདོན་ནད་རིགས་སོགས། །འདི་ཡི་མ་སེལ་གང་  
ཡང་མེད། །བྱད་པར་ནག་པོ་ལྷུ་ལ་བསྟུགས། །ཀླན་ལ་མེད་པའི་བྱད་ཆོས་ཡིན། །ས་མ་  
ཡུ། །ཀམ་གཞན་པན་གྱི་ཕྲག་ལེན་མའོ། །ལྷོ་བྱ་བྱ། །།(ལུགས་ཤིལ་མན་ངག་སོགས་  
སྤྱི་ཆ་དོག་མ་འགའ་ཆོ་དབང་བརྟན་པའི་གསུང་བརྒྱུ་མས་འདྲ་ཡང་མ་དཔེའི་དཀར་ཆག་གཞིར་བཟུང་དུ་བསྒྲིགས་པའོ)།

ཞལ་ཤེས་སྒྲིང་གི་ཁྱ་བ་བདུད་ཅི་འི་ཐིགས་པ་འམ་  
 གཅེས་བརྟམ་པན་བདེ་འི་སྒྲིང་པོ་འི་གཤམ་པ་  
 མངོན་དུ་ཕུང་བའི་ལྷེ་མིག་  
 བཞུགས་སོ།།

ལྷག་པའི་ལྷ་དང་གྲ་མ་དང་། འིན་ཅན་སློབ་དཔོན་ཆོགས་བཅས་ལ། མི་བྱེད་སྒྲིང་  
 ནས་དྲན་པ་ཡི། གསོལ་འདེབས་བུ་ལ་ཐུགས་རྗེས་སྒྲིངས། འགྲོ་དུག་གཙོ་བོ་མི་ལུས་ལ། ཉན་མོངས་གདུང་བས་གཟིར་བ་ཡི། ཉེས་བྱེད་དག་ལས་བསྐྱེད་བྱེད་པ། ཉེ་ལས་ཡོངས་  
 བྱལ་ཆེ་ཡི་ནད། བཅོས་ཐབས་ཞལ་ཤེས་ཟབ་གནད་ཀྱན། མ་སྤྲས་སྒྲིང་འབྲའི་སློབ་མ་ནི། རྒྱུད་དུག་ཆོགས་པའི་སྐལ་པར་སྒྲིན། ཉེ་ཡང་རང་གི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་སངས་རྒྱས་སྤྲན་གྱི་གྲ་མ་  
 ཆེན་པོ་འི་བྱིན་རྒྱབས་དང་ཐུགས་རྗེས་རང་རྒྱུད་ལ་ཉེ་བར་ཞུགས་པས། རྒྱུད་དུས་དུས་ནས་ཀྱང་  
 ལ་བུ་ལི་ཤི་སོགས་མཐོང་ན་དངོས་པོ་གང་ལས་དགའ་སྤྱོད་ཆེ་བ་དང་། ཐལ་བ་དཀར་ནག་སོགས་  
 སྤྲན་གྱི་མཚོན་བྱེད་དུ་བྱེད་ཅིང་། མི་ལ་སྤྱོད་བས་སོགས་བྱེད་པ་དང་། སྤྲན་གྱི་ཆོག་རིས་  
 སོགས་རེ་གཉིས་སྒྲོར་རྒྱུད་པ་དང་། ཉི་ཤུ་སྒྲོར་ནས་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ལ་ཅ་སློབ་བྱས་པས་  
 ཆོག་སྒྲོར་རྒྱུད་པར་མ་ཟད། སྤྲན་དབྱེད་ལ་དོན་གྱི་བརྟག་ཅིང་དོན་ཐོག་དུ་ཁེལ་ཁྱལ་བྱས་པ་སོགས་  
 ལ་བརྟེན་ནས། གཏིར་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་པོ་འི་ཀྱང་དོན་གྱི་སྤྲན་པ་འཛོལ་བྱེད་ཀྱི་མིང་འདོགས་ཀྱང་  
 གནད་ཞིང་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་བ་སོགས་ལ་སློབ་དུས་ཀྱི་ཞུ་འབུལ་ཙོང་མེད་དུ་འཆར་



བ་སོགས་བྱུང་བས་ཆོས་ཀྱི་གྲོང་དུ་བཞགས་པ་དང་། ལྷག་དུ་གཞུང་དོན་འདིའི་སྒྲོར་ལ་ལོ་བརྩ་  
 ཡག་ཙམ་གྱི་རིང་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་མཚུངས་མེད་གྲུ་ཆ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་ཆོ་དབང་བརྟན་པའི་  
 ཞབས་སུ་གདམ་ངག་ཞུན་ཐར་བཅད་ཅིང་གནས་པའི་སྐབས་ན་འང་མི་ངོ་མི་ཤིས་པ་འགས། ལ་  
 རུར་གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་གཟེབ་ལྷ་བྱའི་ནང་ནས་སྒྲན་གྱི་རིགས་མང་པོ་གཏེར་བ་སོགས་སྤྲིས་ཤིང་  
 སློབ་མའི་ཆོག་ལས་ཡང་དག་ལས་གཙོ་བོར་མཉེས་ཚུལ་མཛད་ཅིང་མན་ངག་སྒྲིང་ཁྱག་སོགས་གནང་  
 བས། རང་གི་སློབ་བྱ་དད་པ་ཅན་སློ་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་རྒྱུན་ཉམས་ཀྱི་དགོ་གནས་ཡི་  
 གཏེ་ལམ་དུ་སྤྲེལ་བས། ལྷ་དང་དྲང་སྲོང་ལྷ་མོ་ཞང་སློན་རྣམས་ཀྱི་འཁྱུ་ལྷོག་མེད་ཅིང་གནང་བ་  
 རྩལ་དུ་གསོལ།

འབྲི་ལུགས་སྒྲན་ནག་ཆེན་མོ་ལ། སྤང་དཀར་རྩྱེད་ལེན་རྩ་རྩ་ལྷུག་མང་ཡང་ཕག་  
 བག་བྱུན། དེ་བ་སྤྱེ་འདེར་པ། ཤིང་སྤོན་སྤྱི་བཞུར། དེ་སྤྱེད་ལུམ་ཅ་ཅ་ཅ་ཤོ་ཅ། སྤྱི་  
 ལོ་ཅ་བ་རྣམས། ཅ་ཆ་ག་ཉ་ཞེས་ཡི་གེ་སྤྲོ་བ་སྤྱུས་པ། དེ་དག་གི་སྤྱི་ལ་སྤྱེ། ཅ་བ་ཆ་མ་ཉམ་  
 རུས་ལྷན་དུ་བསྟེགས་པའི་ཐལ་བ་གཞི་བྱས། མགོ་ཐང་གསུམ་པའི་ཏིག་ཏ་སུམ་ཅུ་ཏིག་ དེ་  
 བ་ལྷ་ཡི་དེ་བ་མཐིང་མདོག་ སྤོང་ཆད་སེལ་བའི་ཨི་རྩ་བཞི་པའི་ག་དུར་རྫོས་པ་བཞག། བྱང་  
 སེམས་དམར་པོ་བྲག་ཞུན། གཉེན་ཆད་འཛོམས་པའི་དཔའ་བོ་སྤྲུ་ཅི། བདུད་ཅི་ལོ་མ་ཁྱུ་བྱུག་  
 མ་གྲགས་གོང་གི་ཆིག་སྤྱེས་རུས་པ་ཆེ། གུན་ཀྱང་ཐིག་ལེ་ཅན་ཞེས་པ་འཁོར་རྣམས་ཆེ། དེའི་  
 བྱང་དང་མཉམ་པའི་བསྟེག་ཐལ། སྤྱི་བ་ཆོག་བྱེད་ན་བདུད་ཅི་ལོ་མ་འཁོར་སྒྲན་རྣམས་ཀྱི་སུམ་ཆ་  
 གཉིས། འཇམ་པ་བྱེད་ན་སུམ་ཆ་གཅིག་ ཆེན་མོ་བྱེད་ན་བཞི་ཆ། དེ་སྤྱེད་དཔལ་ཅུ་གང་  
 བརྟལ། དམར་པོ་གསུམ་ཐང་། ཅི་དམར་རྒྱང་གཅིག་ དོམ་མཁྲིས། ཤུག་ཆོར། ཅ་  
 རི་སོགས་ནས་འབྱུང་བ་ལེགས། མ་གྱི་སྤྲུ་ཅི། བསྟེག་ཐལ་བ་དམར་གྱི་རུས་འདམ་འཐག་

བྱས་པ་རྣམས་ལ་འབྲི་ལུགས་སྤྲོད་ནས་ཆེན་མོར་བྲགས་པ། ཚད་པ་གསལ་རྒྱུ་ལ་འད་ཐོག་  
མར་མ་རྩ་བཞི་ཐང་གིས་ཕྱལ་བས་སྤྲོད་སྤྱད་སེལ་བ་སོགས་བྱེད་པ་ནི་མཁས་པ་དེ་ཕྱག་ལེན་རྣམ་པར་  
དག་པའོ།

རྒྱང་ཁྲག་གཉན་གསུམ་སེལ་བའི་ཨ་གར་སོ་ལྔ་ལ། གཙོ་བོ་ཅན་དན་དཀར་དམར།  
ཨར་སྒྲ། ཨར་ནག གོ་སྟོད་རྣམས་གསུམ་བཟང་པོ་དྲུག་རྣམས་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་ཞོ་རེ།  
འཁོར་གྱི་སྤྲོད་རྣམས་སྐར་ལྔ་རེ་ཅུ། ལུགས་གཅིག་ལ་གཙོ་བོ་ཨ་གར་རིགས་གསུམ་ཐུན་  
ལོག འཁོར་སྤྲོད་རྣམས་ཐུན་རེ། གཟེར་འཛོམས་གཉིས་ལ་ཨ་བྲག་གཟེར་འཛོམས་སུ།  
སྤང་གི་གུར་གུམ་མིང་ཅན་ནག་པོ་འཕ་འཕགས་ལ་གསུམ་པ་གཉིས་ཡིན། གཏོར་དམིགས་ནི་ཁྲག་རྒྱང་  
སྟོད་འཆང་གཉན་དང་བསྟོད་བ་ལ་མཚུག་རྒྱང་ཁྲག་འཐབ་པ་སོགས་ལ་ཆང་གི་གཙུང་པོས་འཕྱུལ་  
ལོ།

མགོ་རྒྱང་སྟོབས་ཆེན། རབ་ལུག་མགོ་ལོ་གསུམ་ལོན་པའི་ག་རུས་ཀླད་པ་རྣམས་ཆོམ་  
བརྟུང་བྱས་པའི་ཁྲ་བ་ཆང་གར་མས་བྱས་པའི་ཁྲ་བ་གུད་དུ་བཟུར་བར། ཤིང་ཀུན་ཏང་ཀུན་ཏེ་  
ལོ་མ་ལྷ་བ་འདྲ་བ་མེ་ཏོག་སེར་པོ་དེ་དྲུག་ཅན་རྒྱ་ཏི། ཨར་ནག གོ་སྟོད། ཅུ་རྩ། སྒྲ།  
རྒྱུ་རྩེ་ཁ་ཆར་རྣམས་བཏབ་ལ་ཞག་དུ་བསྐྱལ་བའི་ཁྲ་བ་ལྟོ་སྟོང་ལ་འཕྱུང་། བདུད་སྟོ་བཞིར་  
འཕྱག་རྩ་མེ་བཅའ་བཏབ། དེ་ནས་མགོ་ཁོལ་གྱིས་སྟོར་བ་རྣམ་པར་དག་པའོ། །ཁ་ཆར་དེ་  
རྣམས་ལུག་ཀླད་དང་སྦྱར་ནས་རིལ་བུ་དེལ་བས་རྒྱང་གི་སྤྲོད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་ནོ།

བད་ཀར་སེར་པོའི་སྤྱི་སྒྲན། མན་དག་བསེལ་སྦྱར་ནི། ཅན་དན་དཀར་དམར། ཨར་  
ནག་ཞོ་རེ། བཟང་པོ་དྲུག་སྐར་ལྔ་རེ། ལྷི་མང་ཞོ་དེ་རེ། ལྷུ་ལ། ཅུ་རྩ་ཞོ་རེ། གསེར་  
མདོག་ཞོ་རེ། གཞན་རྣམས་ཞོ་རེ་སྦྱར་བ། སྒྲ་ཅི་དེ་ཐོན་ཅུ། དི་དེ་ལིང་ཞོ་གསུམ། སྤྲོད་

བྱིང་དང་མཉམ་པའི་ཅོང་ཞི་གང་བརྟུལ་མགོ་སྒྲུམས་པའི་ཕྱེ་རིལ་གང་འོས་ནི་མན་ངག་བསིལ་སྒྱོར་  
དུ་གྲགས་སོ།།

བད་ཀན་སྒྱུ་སེར་འཐབ་པ་ལ། གསེར་མདོག་ལྷ་དང་སྤེལ་བ། བད་ཀན་བསིལ་སྒྱོར་  
བྱུང་ན་སེའབྱུ་པི་པི་ལིང་ཆ་བསྐྱེད་དོ།།

འདུ་བའི་སྤྱི་སྒྲུབ་ལ། ཟླ་ཤེལ་ལྷ་གཉིས་སྒྱོར་བ་ཆ་ཙད་ནི། གཞུང་དུ་སྒྲོས་པ་བཞིན་  
དང་། ཁྱད་པར་བཙུན་མོ་ལ་གྱི་ཁང་ཆ་བསྐྱེད། རྒྱལ་པོ་ལ་ཅོང་ཞི་(དུག་འདོན་པར་བྱ) མཛོའོར་  
འདམ་འཐག་གི་བ་སྐྱུམ་བྱས་པ་སྒྱོར་བ་དམངས་དང་བྱང་མཉམ་པ། སེའབྱུ་མ་ལས་གསུམ་ཆ་  
ཅམ་གྱི་ཁྱབ་སེའདམ་འཐག་བྱ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དྲོག་པོ་བཞི་ཅམ་གྱི་ལྷགས་གཡའ་བཏོན་  
པའི་ཁྱབ་ཡང་སྒྲུགས། ཅ་གཉིས་འདོད་ལྷགས་མང་ཡང་ཚུ་ཅ་ཁྱར་ཅ། མི་ཡི་སོག་ཐལ་སྒྲ་  
མ་དགོ་སྒོར་ཕྱོམ་ལྷན་དང་། སྒྲགས་པ་རུས་ལྷན་སོགས་ཀྱི་དྲི་ཆེན་རུས་ལྷན་དུ་བསྒྲགས་པ།  
དཔལ་ཚུ་བཙོ་བཀྱ་བྱས་པ་གང་བརྟུལ་ཡིན་ན་ལུ་ཟླ་ཟླ་དགོས། སྒྲར་བྱས་བཞིག་ན་ལུ་ཟླ་ཟླ་གཏོང་  
དགོས། གཞན་དུག་ལ་སྒྲ་ཅི་བསེ་རུ་དཀར་པོ་ཚུ་བརྟུང་བྱས་པ། ཚད་པ་རུས་ཆག་ལ་སྤྱི་  
བཞུར་ཁྱབ་སེའདམ་འཐག་བྱ་བ་གཅེས།།

གཞན་ཡང་འདུས་ནད་སྒྲུག་པོ་ལ། ཕོ་བ་འཁྲོག་པ་དང་འབྲུ་སྒྲུམས་བྱེད་ན་ལུས་ཁམས་  
བཟང་དན་དཔག་ལ་རིལ་བྱ་བསྐྱེད་དོ། །དེས་རང་བཤལ་འབྱུང་། གཞན་ཡང་ཕོ་བར་མ་རུ་  
བཞི་ཐང་བསྐྱུས་ཁྱབ་སེའབྲུ་ལྷ་པ་ཕུལ་ལ་ལྷག་པ་སྤྲད། རྒྱུ་མར་བབ་ན་མཁྲིས་པ་གཙོ་བོར་  
བྱས་ལ་གསེར་མདོག་ལྷ་པ་དང་ལྷག་པ་སྤྲད། སྒྲུག་པོ་བྱེར་རྒྱས་འཁྱིད་འདྲིལ་ལ་སེའབྲུ་ཀུན་  
ལྷན་སྒྱོར་བ་ཚད་ལྷན་བྱས་ལ་ལྷག་པ་སྤྲད། སྒྲུག་པོ་བྱེར་བའི་རིགས་ལ་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷས་  
བསྐྱུས་ལ་ལྷག་པར་སྤྲད། ཚད་པ་དང་དུག་ལ་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷས་བསྐྱུས་ལ་རིལ་བྱ་ཆ་བསྐྱེད་

དོ། །དེ་ལྟར་ཡང་དུག་དང་སྦྱུག་པོ་ཚ་བ་རྩིང་པ་གསུམ། །གཅིག་ལ་གཅིག་ཕན་རྟགས་  
དང་བཅོས་ཐབས་འབྲུལ། །ཅེས་གསུངས་པ་བཞིན་བྱའོ།

སྒྲོ་བཅོས་ཀྱི་སྤང་རྒྱན་བཅོ་ལྔ་ལ། །གཙོ་བོ་སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་སྦྱར་བ་འཁོར་དང་བྱངས་  
མཉམ་པ། དེ་སྤྲེང་སྤར་བུ་རྩ་ཏི་པི་ལིང་བསྐྱན་པ་བཅོ་བརྒྱད་དུ་བཞེད། །ཚད་པ་ཆེན་སྤྲོད་  
ལུགས་སྐྱན་སེར་ཆེན་མོ་ཙུ་གང་སྦྱར་བ་དམངས་དང་བྱངས་མཉམ་པ་དེའོ། །རྒྱལ་ཁག་འདྲེན་ན་  
གཞུང་གི་ཅན་དན་བརྩུ་པ་གང་འོས་བྱས་པས་ཚད་པ་གཅོག་པ་དང་། །རྒྱལ་འདྲེན་སྐབས་དཀར་  
པོ་ཡར་འདྲེན་དང་། །བཅོ་བརྒྱད་པ་ལྟག་སྤྲོད་གང་འོས་བྱ། །སྐྱན་རྩ་རའི་འོ་མར་བྱ། །རྗེས་  
སུ་རྒྱལ་འདྲེན་གྱིས་སྤྱང་ནས། །བྱང་ཁོག་རྒྱལ་གི་སྤྱ་བྱང་བ་སྐྱེས་སྐྱན་བསེ་རུ་ཉེར་ལྡེའི་སྤྲེང་དུ་  
ཟངས་ཐལ་དདུལ་ཙུ་བྱང་བརྒྱལ་བུན་ལོག་དང་། །བསེ་རུ་དཀར་པོ་ཙུ་བརྩུང་བྱས་པ་བྱངས་  
བསྐྱེད། །བདུད་རྩི་གངས་ཤམ་པའི་ཐང་སྐྱ་མོས་ལུལ། །གོང་གི་སྐྱན་ཕྱེ་མ་གཉིས་གང་འོས་  
རའི་འོ་མའི་བྲུ་བ་བྱས་ལ་རིུ་ལུག་གི་སྒྲོ་བ་མ་སྤངས་པ་བརྒྱུད་སྤྲེ་ལྟོ་སྤྲོད་ལ་བཏང་། །ཚ་བར་  
ཤོ་ཟའི་ལོ་འབྲས་གང་རུང་འདེབས། །རྗེས་སུ་སྒྲོ་བ་མ་ཡི་གསང་བཞི་བྱ་གསང་གཉིས་རྒྱ་གཅིག་  
ཟུར་གསང་རྣམས་གར་བབ་བསྟེགས། །ལུས་ཤེད་བཟང་ཞིང་རྒྱལ་འདྲེན་མ་ཚད་ན་སྤང་ཙུ་བྱ།  
མགོ་གང་རུང་ལ་རྒྱང་ཐོན་ཅོམ་འདོན། །ཟས་སྤྲོད་ཚ་སྦྱར་ཁ་ཚ་རུལ་སྤངས་དྲག་ལུལ་གྱི་ལས་  
སྤངས།

གཉན་གཟེར་བྱང་གི་བཅོས་ལ། །ཐོག་མར་ནད་ཕོག་མ་ཐག་ནས་བསྐྱིམ་དགོས་སྟེ། །སྐྱན་  
གསོ་མ་རྩ་རིའི་བྱབ་པ་ཆེན་པོའི་ཚབས་སུ་གྱི་ཤ། །གསེར་མཛོད་གཉིས་ཟླ་གྱུར། །སྐྱན་ཆེན་  
མང་བ་རང་མི་གཏོང་། །ཀྱི་ལྷེའི་ཁར་རེ་ལྷུག་པའི་ཐང་གི་བྲུ་བ་བྱེད། །ཐར་རུའི་ཁར་ལེགས་པར་  
བྱས་པ་དེ་སྦྱར་བ་དམངས་དང་བྱངས་མཉམ་པའི་ལུག་ལེན། །གཏོང་མིག་ནད་ཕོག་མ་ཐག་ཐང་

ཆེན་བརྒྱུད་པའི་གྲང་ཐང་ཡང་གཏོང་། དེས་སྒྲོམ་དང་དང་གཟེར་བ་ཚོག་ དེ་ཅུབ་གསོ་མ་རྟ་  
 རིའི་བདུན་དགུ་བརྩ་གཅིག་ཆུ་བསྐོལ་གྱི་ཡུལ། དར་མ་རྒན་གྱིས་ལུས་བྱངས་བཟང་ངན་དང་  
 དཔག་ལ་གཉན་ཁྲུས་ཐོན་པར་གཏོང་། གཞན་ཡང་ནད་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་གཟེར་མགོ་ཚོག་དཀའ་ན་  
 ཞག་དུག་པ་བརྒྱུད་པ་བརྩ་བ་སོགས་ལ་འང་གཉན་ཁྲུས་ཚར་རེ་གཏོང་། བར་སྐབས་སུ་སྤྲོན་  
 བཀ་ཆེན་མོ་ཐུན་ཆུང་གྲངས་མང་གི་ཚད་པ་གཅིག་ དེས་ཞག་བཀག་མ་བཟོད་གྱི་བར་འབད་  
 ཚོལ་དུ་བཅོས་སོ། །གནད་དུ་བབ་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་ཞག་བཀག་འདས་ཀྱང་འཚོ་མི་སྲིད་པས་  
 སོག་གཅོད་ནད་དགུའི་ནང་ཚན་ཡིན་པས་སྤངས་བར་བྱའོ། །ལུང་རིག་དང་སྦྱར་ནས་བཅོས་  
 དགོས་པས། དུད་ཁྲ་ལ་སྤྲོན་ན་ཆེན་མོ། དམར་ན་གྱི་དགུའམ་མཆིན་ཚད་སེལ་བའི་གྲུར་  
 གུམ་བདུན་པ། སྒྱུ་སོབ་ལ་སྤྲང་རྒྱན་བཅོ་བརྒྱུད་པ་སྐབས་འོས་བསྟེན། རྗེས་རི་ཐང་མཚམས་  
 སུ་ཕག་རིལ་བཞི་སྦྱར་བསྟེན་ཐལ་སྟེང་། སྟེ་རྗེས་མ་བསྟེན་པ་དང་ཚོག་ཐལ་ལུས་ལྷན་  
 བསྟེན་པ་ཆང་གི་ཡུལ། ཨ་གར་སོ་ལྷ་སོགས་ཀྱང་སྤྲོན་ན་ཆེན་མོ་ལྷག་སྟོད་རིག་མདས་  
 བསྟེན། འགས་ར་ཆང་གསར་སོགས་གཏོང་ལུགས་རི་ཐང་མཚམས་སུ་སྦྱང་སྟེ་ཁྲ་འདྲ་དགོས།  
 ཡང་ཆུ་བཅོས་གྱི་གསང་སྤྲོན་ནི། དུལ་ནི་ལའི་མདོག་ཅན། དུལ་ཨ་ལག་ཏའི་མདོག་  
 ཅན་གཉིས་ཁྲ་བྱུག་མ་གཤམ་གོང་བརྟམ་པ་ནི་འབྲི་ལུགས་གྱི་གསང་སྤྲོན། བྱིའུ་ཤིང་མངར་  
 རམ་བྱི་སྤང་མ་རྒྱུ་བ་བརྒྱུད་པར་བརྟམ་པ། མདངས་མེད་དང་། རྒྱིང་མ་འབྲུག་མ་ལང་གོང་  
 བརྟམ་པ། མ་རྟུའམ་བེ་རྩུ་རྒྱུ་བ་དུག་པར་བརྟམ་པ། འོད་ལྷན་ཉི་མ་མ་ལོག་གོང་བརྟམ་པ།  
 དེར་མོ་ཤིའུ་སྤྲོན་གྱི་གཏེར་གཞུང་ལས་བྱུང་བ་མཁའ་འགྲོའི་གསང་སྤྲོན་ལྟར་གཤམ་པ་དང་། གཞན་  
 ཡང་བྱེ་བ་རིང་བསྟེལ་ནས་མཆོང་ཅུ་གཡུ་འདབ་བྱི་རུའི་མེ་རྟོག་གམ་སྤྲོ་ཉིག་ནག་པོར་གཤམ་  
 པ་དང་། བྱི་རུའི་ཐོང་ལྷན་མ་གཉིས། ཡང་རིའི་སྤང་དཀར་སྤྱུ་ཅན་ཉི་མ་མ་ལོག་གོང་བརྟམ་

པ། རྒྱ་སྐད་ནག་པོ་བཅས་རང་གི་ལག་ཁྱོང་སྐབས་བཀའ་བབ་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཡིན་ཅིང་།  
 དེས་ན་རང་ལུགས་འབྲི་ལུགས་གཉིས་རེའི་སྤར་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱ་མ་ཅི་འདོད་ལུགས་མང་ཡང་མེད་ཀྱིས་  
 སྤོན་པོ་ཟུར་གསུམ་ཅན་འདི་དང་། ཡང་ན་རྩོམ་པ་ལོང་བའི་བྱ་དཀར་ལྡང་གཞུག་གམ་རྒྱ་མ་  
 ཅི་གཤམ་པ་འདི་རྣམས་ཆ་མཉམ་གྱི་ཁར་རྒྱུ་ལ་བཞིན་བྱས་པའི་སྟེང་དུ། གསེར་གྱི། སྤྱི་ག་  
 སྤོན། ལུ་སྤྱ། ཉིད་གཤམ། སྤོས་དཀར་རྩ་སོ་མ། རྒྱ་རྩ། སོ་བྱའི་སྤྱ། ཐལ་རྣམས་  
 ཁཛ་རྩ་བཏབ་པའི་ཁར་ལེགས་པོ་ཆ་བྲང་ལྡན་འདུས་གང་ལ་འད་འབྲིན་འཇུག་ཤེས་ན། དཔེར་  
 བ་ལུགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་རང་འདོགས་རིགས་ཅི་བྱས་པ་དང་མཚུངས་བཞིན་འབྱུང་བ་ལྟར། ཕན་ཡོན་  
 རུས་མཐུན་གྱི་བྱ་གྲུང་དེ་ལྟར་འབྱུང་། ཞེས་སྟོབ་དཔོན་ཆོད་བང་བརྟན་པས་གསུངས་པ་བཞིན་  
 རང་གི་ལག་ཁྱོང་མདེལ་ཁ་བསྐྱར་ལུགས་བྱས་པ་ཡིན་པས་སྟོ་འགེལ་ཆོག་པ་ཁོ་ན་ཡིན་ནོ། གཤོང་  
 དམིགས་ནི། ཐོག་མར་འོར་དང་སྤྱུ་རྩབ་རྒྱ་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ལེགས་པར་བྱས་ནས། སྤྱུ་རྩབ་  
 ལ་དུ་ལི་བཅུ་དྲུག་བཏང་ཆེས། མཆིན་པ་སྤྱུ་རྩབ་ལ་གྱི་དགུ་བཏང་ཆེས་དུ་ཐུང་ཟེར་ཅམ་གཏར་  
 རྒྱ་ལུམས་བྱས་པས་ཕན་དེས། འོར་ལ་དེ་སྟེང་རྒྱ་སྤོན་ཅུང་ཞིག་བསྟན། དེ་ནས་ཆ་བྲང་གང་  
 ཡིན་ཀྱང་མཁར་བརྒྱད་པོར་བབ་ན། ཆ་རྒྱུ་ལ་ཐོག་མར་གྱི་དགུ་འབོལ་སྤོན་འདུན་པ་བོང་དཀར་  
 བཅུ་གཅིག་པ་སོགས་བཏང་བའི་ཆ་བ་ཆོག་མཆམས་སུ་ཨ་གྱི་དྲུག་པའི་ཐང་གིས་རྩ་ལམ་དབྱེ་ནས་  
 རྒྱ་ཅུང་ཟད་དུངས་སུ་འགོ་བས་དངོས་གཞིའི་སྤོན་བཏང་བའི་སྐབས་ཡིན་པས། གོང་གི་རྩ་  
 རྒྱའི་སྤོན་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྟེང་ངམ། བདེ་བྱེད་ཆེ་རྒྱུང་གང་གཏོང་ཡང་སྟེང་དུ་ཁར་(སྤོན་མངས་ཀྱི)  
 ལྡུར་ཅམ་བསྟན་ནས་རྒྱ་མ་ཐོན་པར་གཏོང་། གང་རྒྱུ་ལ་སེ་འབྲུ་ལྡུ་པའམ་སྤྱི་འབྲེན་དགུ་པ་  
 དུངས་མ་རྒྱུ་འབྲེན་གང་འཕྲོད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཁར་བསྟན་པ། དེ་ལྟ་སྤྱར་ལྟ་མའི་ཐང་གི་ཕུལ་ལ་  
 གཏོང་། སྤོད་དུ་ལྟུང་བའི་རིགས་ལ་མཉམ་སྟེར་བཅོ་ལྷ་པ་གཏོང་། དཔུ་རྒྱིང་གི་རིགས་གསེར་

རུང་བ་རྣམས་ལ་མུ་སྒྲིང་བསྐྱགས་པས་སུ་ཁ་ཙྰ་ལ་བྱང་ཁ་མགོ་མཐོ་ཙམ་དང་། སྤི་ཁར་བག་  
ཙམ་རེ་བསྐྱན་པ། སོ་བྱའམ་ཁྱག་པའི་སྒྲོ་གཞོབ་རུས་ལྷན་བསྐྱགས་པ་ཐང་གི་ཡུལ་བས་མུ་སྒྲིང་  
རང་དབང་མེད་པར་འབྱུང་། ཟུག་ཆེན་དེའུ་བསྐྱོས་པས་བདུག་གོ། ཁྱུ་གང་བདེ་བྱེད་ལ་ཤིང་  
ཆ་ཆུང་བྱ་གཏོང་། སྐྱུ་རུ་ར་དམངས་དང་བྱངས་མཉམ་པ་གང་ཆུ་ལ་འད་སྐྱུ་རུ་ར་བྱངས་བསྐྱེད།  
སྒོ་ལ་རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ་སྐྱུ་རུ་ར་ཆ་བསྐྱེད་པ་མན་ངག་ཡིན། ཆ་ཆུ་ལ་ཞོ་མི་གཏོང་། སྒོ་མ་  
ལ་ཤིན་ཏུ་འཛེམ། འཛོ་འཆི་སྤང་སྤང་ཤེས་དགོས། ཆུ་བཙོས་ཞལ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོར་རོ།

བད་ཀན་མིད་འཆུས་ལ། མན་ངག་ཤོག་ངེལ་ལྷར་བཙོས་པས་མ་པན་ན། གཡལ་ག་  
ཁོད་ཁྱག་གཏར་མ་ཐོག་ཤིང་བྱས་དཀྱུག་ལ་ཤ་རོ་དོར། དེའི་ཁྱབ་དེལ་མ་ཁའ་འབྱེདི་གསང་  
སྐྱན་རྣམས་ཆང་གར་མ་དང་བསྐྱོས་ལ་དུམ་བུ་གསུམ་དུ་བཙད་པའི་ཁྱབ་དེལ་ན་གཅིག་བཏང་། དེའི་  
ཕྱིར་རིམ་གྲིས་ལན་གཉིས་བཏང་། ཐོ་བ་ན་ན་ཐོ་བའི་གསང་ལ་མེ་གདབ། རྗེས་ལ་དོང་ག་  
བསྐྱན་པའི་སེ་ལྷ་དང་། སྒོ་ལ་སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལྷ་བཏང་། མན་ངག་མཐར་ཐུག་ཡིན།

དམར་བལལ་རྒྱ་གཟེར་ལ། སྐྱན་ཆུ་ལེན་དགོས་དུས་འབྲུག་ཅོད་སྐྱབས་སྒྲིག་ཁ་གྲེན་དུ་  
བསྐྱན། གཞན་མ་བསྐྱར་བསྐྱན་སྤངས་པའི་ལྷུ་བ་སངས་ཆོད་དུ་བསྒྲོལ་བ་དེལ་སྐྱགས་འདེབས།  
ཨོྲ་དཀར་ཁྲོམ་སོད། དམར་ཁྲོམ་སོད། ཁྱག་ཉག་རམ་སོད། ལྷགས་པག་ནག་པོས་རྒྱ་  
མའི་ནད་ཐམས་ཅད་སོད་སྐྱ་དྲ། ཞེས་བསྐྱེན་ཆོད་སུམ་བརྒྱ་ལས་ཉུང་བ་མི་བྱེད། གཅོད་  
མཆོམས་འབྲུ་བ་སྤྱོད་བཙས་ཆུ་ཡི་སྤྱེད་དུ་སྤྱིང་དུས། ཁྱད་པར་གྱི་གསང་སྐྱན་དེ་གཏོང་བ་གནད་  
དོ། གསང་སྐྱན་སྤང་ཆེན་སྤྱི་བུན་ནི་བྱེད་ཀུའུ་མའི་བུན་ལ་བྱེད། གཞན་གཉེན་པོ་སྒྲོད་  
ལྷགས་རིམས་བཙོས་ནང་གསལ། ཁྱད་པར་བཙོས་གཅོ་ཆེ་བས་ནས་དཀར་སྐྱ་བཙད་པ་  
ལ་མར་དཀར་ཆ་ཞད་ཙམ་གར་སྤྱོད་ཆ་བསྐྱོས་ཙམ་ནས་རིམ་བཞེན་གར་དུ་བཏང་། ཆ་བ་འདི་

སྤྲན་ཟ་རིང་ལ་མ་གཏོགས་ལྟོ་སྤྱང་བྱེད། བཤལ་རིམས་བརྒྱུག་པའི་རྒྱུན་ཟས་སྤྱོད་ཁོ་ནས་བྱེད།  
རྗེས་གང་འབྲུ་ལ་འབྲུམས་ན་དཀྱིག་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་བ་བསྟེན། ཟན་རིལ་གཏོང་ལུགས་བྱེད་པ་  
ལག་ལེན་ཡིན། རྒྱ་གཟེར་གྱི་གསང་སྤྲན་གཉིས་ཞེས་པ་རང་ཤིང་ཐོང་པ་དང་རི་བོང་གི་གྲང་པ་  
ཡིན། སྤྲན་པ་ནད་གཡོག་སོགས་ཀྱི་ཕག་ནག་འཁོར་ལོ་དང་རྒྱ་གཟེར་གྱི་སྤྱང་བ་འདོགས། རྒྱ་  
གཟེར་གྱི་སྤྱོད་རོ།

ཡང་རྒྱ་རྒན་གྱི་བཅོས་ལ། ནད་འདི་དྲི་ཟ་འབྲུམ་པོ་ཞེས་གདོན་གྱི་རྒྱུན་པའི་སྤྲན་དུ་ཚོགས་  
གསོགས་རིམ་གྲོ་ལ་འབད། གཡལ་ཁག་གཏོང་ན་སྤྲན་དུ་ལྟོ་བཟུག་ གཡལ་གྲོ་རྒྱ་གཞོན་  
གྱི་ཁག་གཏར་མ་ཐག་པ་དེ། དཀྱིག་དགུ་པ་བཏང་རྗེས་ཕོར་ཤབ་གཉིས་གསུམ་ཙམ་སྤྱད། སང་  
ཉིན་ནས་མར་ཐུང་བཅོས་ཟན་རིམ་པར་སྤྱོན། ཡང་རམ་བུའི་ཙམ་པ་ཞོ་ལ་བཏབ་པ་དེ་ཞག་བདུན་  
ལྟོ་བསྤྱང་བྱས་ནས་གཏོང། སྤོ་འབྲོག་པ་ལ་བསྟེན་པའི་རྒྱ་རྒན་རྒྱ་བ་གཉིས་གསུམ་སོང་བ་  
ཡང་དེས་གཅོད་ཐུབ། དངོས་གཞི་རྒྱ་རྒན་གྱི་གསང་སྤྲན་རིལ་བུ་འབྲིང་ལུགས། འདི་ལ་  
སྤྱག་པོ་ལ་བསྟེན་པའི་རྒྱ་རྒན་རྒྱུན་དུ་ཁག་དང་བཅས་པ་བཤལ་བའི་རིགས་ལ་སྤྲན་དུ་གྱི་མང་དགུ་  
པ་ཞག་གསུམ་མམ་ལྷ་གང་རིགས་བསྐྱོལ་གང་གིས་ཐུལ་ལ་བཏང། ཡང་ཕོ་བ་ཤེད་དན་པར་  
སྤྲན་གང་འབྲུ་བཤལ་བའི་རིགས་ལ། སེ་འབྲུ་ལྷ་པའི་སྤྱིང་གུར་གུམ་དང་ཙན་དན་བསྐྱན་པ་  
གཏོང། རྒྱ་བ་གཉིས་སོང་ཕན་ཆད་རྒྱ་རྒན་ཡིན་པས་རིལ་བུ་འབྲིང་ཚོག་ དེ་ལས་སྤྲན་དོན་  
མེད་དུ་འགྱུར་རོ། དངོས་གཞིའི་རིལ་བུ་སྤྱར་ཆད་ནི། ལྷུ་ཙ་ཙ་ཐུལ་ལྷ། རྒྱ་ཙ་ཐུལ་ལྷ།  
ཨ་རུ་མ་རྒྱ་རིང་ཐུལ་བྱེད་གཞན་རྣམས་ཐུན་རེ་དེ་རྣམས་རི་བོང་གི་གྲང་པ་རུལ་སོང་མེད་པ་བུབ་གཅིག་  
རྒྱར་སྤྱངས་པས་སྤྲན་ཁུ་བྱས་ལ་རིལ་བུ་སྤྲན་སྤོས་ཙམ་ནས་འདྲའི་རྒྱལ་བསྟེན། གྲང་པ་མ་  
འབྱོར་ན་མཛོ་ཞེའི་དྲིལ། དེ་ཡང་མ་འབྱོར་ན་འབྲི་མཛོ་གང་རུང་གི་ཞེའི་དྲིལ། བསྟེན་ཐབས་



ནས་འབྲེལ་ཚུལ་དུ་འབྲི་མཛོག་དང་རུང་གི་ཞོད་ཕུལ། ཉི་མ་དང་པོའི་ནམ་ལངས་ལ་རིལ་བུ་ལ།  
 ཉིན་གུང་བཅུ། ཉི་མས་བཅོ་ལྔ། ཞག་གཉིས་པ་ལ་སྔ་དྲོ་བཅོ་ལྔ། ཉིན་གུང་ཉི་ལྱེ།  
 དགོང་མོ་སུམ་ཅུ། ཞག་གསུམ་པ་ལ་སྔ་དྲོ་བཞི་བཅུ། ཉིན་གུང་ལྔ་བཅུ། དགོང་མོ་དུག་  
 བཅུ། ཞག་བཞི་པར་སྔ་དྲོ་བརྒྱ། ཉིན་གུང་སུམ་བརྒྱ། དགོང་མོ་ལྔ་བརྒྱ། ཞག་ལྔ་པ་  
 ལ་སྔ་དྲོ་དུག་བཅུ། ཉིན་གུང་ལྔ་བཅུ། དགོང་མོ་བཞི་བཅུ། ཞག་དུག་པ་ལ་སྔ་དྲོ་སུམ་  
 བཅུ། ཉིན་གུང་ཉི་ལྱེ། དགོང་མོ་བཅུ། ཞག་བདུན་པའི་སྔ་དྲོ་ལྔ་བཏང་། དེ་རྣམས་འབྲི་  
 མཛོད་ཞོ་པོར་རེ་ལ་འདེབས། ཉིན་གུང་དུ་ཚོ་ཞན་རན་པ་ལྟར་ཁ་ཅམ་གཉིས་བཏང་། དགོང་  
 མོ་རུང་ཟད་ཅམ་བཏང་། སང་ཞོགས་འབྲས་ཐུག་མར་གསར་རུས་གསར་གང་རུང་གི་ཐུག་པ་  
 སྒྲོར་ལྟན་པ་བཏང་། ཚར་ན་པ་བྱེད། འབྲས་མ་འབྱོར་ན་ཅམ་པ་ལེགས་པོ་ཡི་ཐུག་པ་  
 གཏོང་། ཉིན་གུང་མཚན་གུང་ཡང་དེ་བཞིན་བྱེད། སྐབས་སུ་ཞོ་ཕྱན་བྱ་བཏང་། ཞག་དགུ་  
 པའི་སྔ་དྲོ་ནས་བཟུང་ཟན་བཅོས་བག་རིལ་ལྟར་བྱས་པ་བདུན་བརྒྱད་ནས་ཉིན་རེ་ཆ་ཡིས་བསྐྱེད། ཟླ་  
 བྱེད་བར་ལྟོ་བ་ཆེན་ཞོན་ཅམ་བྱེད། དེ་ཕན་ཟས་བསྐྱུང་ལུགས་གལ་ཆེ། བྱེད་པར་ར་ཆར་  
 གཉིས་ཟླ་བའི་བར་མི་གཏོང་། དེ་ནས་བཟུང་ར་ཆར་སྒྲེབ་མོད་ནས་རིམ་བཞིན་བཏང་། ཡང་  
 ན་ཟན་བཅོས་བད་ཀན་ལ་ཕོག་ན་གང་མོ་བཏང་། རིལ་བུ་འབྲི་ཞོག་འཕྲུང་། ཟན་གཞན་  
 མའི་རིགས་མི་གཏོང་། ཡང་ལུས་རྩངས་བཟང་དང་སྒྱགས་ལངས་ཡོད་པ་ལ་ཞག་བཞི་པའི་སྔ་  
 དྲོ་རིལ་བུ་དོན་ལྡེ་ཅམ། ཉིན་བྱེད་སུམ་བརྒྱ་ཅམ། དགོང་མོ་བདུན་བཅུ་ཅམ་དུ་པབ་ལ་  
 བཏང་། ཡང་ལུས་རྩངས་ངན་པ་རྒྱུད་ཤས་ཅན་ལ་ཞག་གསུམ་ལ་རིལ་བུ་མང་བ་བཏང་ནས།  
 ཞག་ལྔའི་རིལ་བུ་འབྲིད་པ་སོགས་རིག་པས་དཔྱད་དོ། །ཁོ་བོའི་ནད་པ་མང་བ་དག་ལ་རིལ་བུ་  
 འབྲིད་པས་མ་སོས་པ་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱུང་བས་ཞལ་ཤེས་རྣམས་གཤམ་སྤྲུལ་མེད་དོ།

ཕྱག་རྒྱུ་རིལ་བུའི་ལག་ལེན་གཤམ་སྤྲུལ་མེད་པ་ནི། དངུལ་ཆུ་ཞོགས་ལྷ། གཤམ་  
 དཀར་དང་སེ་བ་བཅོ་ལྷ་བཅོ་ལྷ། མར་ནག་སྒོང་སྒོང་གཤམ་ལྷགས་སྒོང་དུ་སྒྲུགས་ལ་བཅོ། རིན་  
 ཆེན་དང་མཉམ་སྤྱི་དངས་མ་བསྟེ། རྩོག་ཞོང་རྩོང་ལྷན་དུ་སྒྲུལ་ཐག་ལེགས་པར་བྱ། ལ་ཅུ་  
 ཞོགས་ལྷ། འཛིན་པ་ཞོགས་། དེ་གཉིས་ལོ་བརྒྱད་ཆུའི་འདམ་འཐག་ཁ་དོག་སྤྲུག་པོ་མ་སོང་  
 བར་བྱ། དེ་སྤྱིང་གཡུ་ཆིང་ཞོ་ཕྱེད་དོ། ཕྱི་ཅུ་ཕྱིག་བཞི་འམ་རེ་རེ། སྤྲུལ་ལེན་ཞོགས་།  
 ཉ་ཕྱིས་དེའི་ཕྱེད་སྤྱི་མིན་འགྲོན་ཐལ་ཞོ་མཉམ། ལུ་དག་ ཅུ་རྩ། ཤིང་ཀུན། ལ་མར་ནག་  
 བཟང་པོ་དུག་ཞོ་རེ། བཟང་པོ་དུག་དང་། སྤྱི་མང་སྤྲུན་གསུམ་གསུམ། མྱ་སྤྲུག་གསུམ་སྤྲུན་  
 བཟང་རེ། བདུད་ཅི་ཟངས་ཐལ་ཞོ་ཕྱེད། ཆུ་སེར་སྤྲུན་གསུམ་ཞོ་རེ་རེ། ཅི་ཏྲ་ག་ཞོ་རེ།  
 སེང་ལྷེད་ཁར་ཞོ་རེ། སྤྲུག་ཤ་བཟང་པོ་ཞོ་ཕྱེད། ཅུས་སྤྲུལ་ཁོག་པ། བསེ་ཅུ། འབྲུག་  
 ཅུས། ཤག་ཞོད་མཆེ་བ་ཞོ་རེ། གསང་སྤྲུན་མཛོ་མའི་མཆེ་བ་ཞོགས་ཅམ། སྤྲུ་བདུད་རྩོ་  
 རྩོ་སྤྲུལ་པ་གང་། བ་ཅུ་ལྷ། སྤྲུ་ཅུ་བདུན། སྤྲུ་ཅི་འབྲུམ་པ་ཅན་མང་པོ། གུ་གུལ་ལྷ་  
 མེད་ཆང་བཟང་པོ་སྤྲངས་པའི་བྲུ་བས་འདམ་བཏགས་བྲུས་ལ་དོ་མ་མཁྲིས་ཀྱི་མདོག་ལྷར་མ་སོང་  
 བར་འཐག་ དེ་ནས་ལོ་བརྒྱད་ཆུའམ་དག་སྒོང་ཆུས་གར་སྤྲུ་ཞོ་ཅམ་བྲུས་པ་དེ་འཐིང་འཆོར་མ་  
 སོང་བར་འཐག་ རིལ་བུ་སྤྲུན་མ་ཆུང་ཤོས་ཅམ་སྤྲུལ་པར་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་བདར་བྱ། ཡི་དམ་  
 སྤྲུགས་ཀྱིས་རབ་གནས་བྱ། དེ་ནས་རིལ་བུ་བསངས་སྤྲུངས་ཏེ་ཕྱག་རྒྱུ་རྩོ་དུ་བསྐྱེད། འགྲུགས་  
 གཞུགས་བྱ། དབེན་གནས་སྤྲུ་བུ་པ་ཞག་བདུན་བྱ། དེ་རྩིས་ཅུ་སྤྲོང་གཏོང་། ཞག་བདུན་  
 བར་དུ་ཞག་གངས་དང་། མཉམ་པའི་རིལ་བུ་རེ་རེ་བསྐྱེད། དེ་ནས་ཞག་དགུ་འང་རེ་རེ་  
 བསྐྱེད། དུས་བཟང་དག་ལ་བཅོ་ལྷ་རེ། རིལ་བུ་མ་ཟད་བར་དག་ལ། ཤུལ་ཆང་སྤྲུ་  
 སྤྲོང་དང་། བྲུ་མ་བུད་མེད་སྤྲང་བྱ་ཡིན། རྟག་ཏུ་གི་བ་ལ་འཛེམ་བྱ་ཞིང་། ཤུལ་ཅང་

སྒྲིང་གལ་གནས་པར་བྱ། །ཀྱང་ལག་ཆད་པ་སོས་སྒྱུར་ནས། །མགོ་ཟེན་ཅམ་ལ་སྒྲོས་ཅི་  
དགོས། །ཞེས་སོགས་པན་ཡོན་གཞུང་དུ་གསལ། །ཕྱག་རྩེར་རིལ་བུའི་ཞལ་གདམས་སྒྲོར་  
རོ།

དུག་སྒྲུན་རྟ་བཟི་མའི་ལག་ལེན་སྒྲོར་ལ། །ཨ་རུ་རྒྱ་གར་གསེར་མདོག་ཞོད། །ཞིབ་  
པར་བརྟགས་ལ་ལྷགས་སྒྲོད་དུ་སྒྲགས། །སྤྱི་བཞུར་ཅུའི་སྤྱངས་ནས་བཏང་། །བོང་ང་དགར་  
པོ་ཞོགང་། །ཆར་ཉུང་ཁར་ཞོགང་། །ཨ་རུ་ནག་པོ་ཞོགང་། །བསེ་རུ་ཞོགང་། །མ་བུའི་  
སྒྲོ་གཞོབ་ལི་སྒྲེར་དུ་བསྟེགས་པ་ཞོ་བྱེད། །རེར་ལ་ཞོགང་། །སྒྲ་ཅི་ཞོགང་། །ཡུངས་དགར་  
ཞོགང་། །ཅུ་གུ་རྩ་སྤྱག་ཀ་གོ་ལ་སོ་སོ་ནས་ཐུན་རེ་སྒྲེ་ཞོགང་དེ་རྣམས་ཞིབ་རྟ་བརྟགས་པའི་བྱེ་  
མ། །གོང་གི་ཨ་རུ་སྤྱི་བཞུར་ཁྱུ་བས་འདམ་འཐག་བྱ། །རིལ་བུ་ལྷག་རིལ་ཅམ། །དེའི་  
གྲོགས་ལ་ག་བུར་ཐུན་རེ་བཞག་ནས་བསེའམ་རིན་པོ་ཆེའི་གཙུར་སྒྲགས་ནས་གྲིབ་སྒྲུམ་བྱ། །དེ་  
གཏོང་བའི་དུས་ནད་མེད་ཅིང་ཁམས་བདེ་ལ་བཏང་། །རིལ་བུ་གཅིག་བཏང་ན་རྒྱ་བ་གཅིག་ཐུབ།  
གཏོང་དུས་ཐོ་རེས་བྱ་སྒྲུང་མ་གྲགས་པ་ལ་གཏོང་། །ལྷུའི་རྟེགས་པ་བཞར་ལ་རིལ་བུ་གསོན་  
མིད་བྱེད། །བསྐྱུང་བྱ་ཉི་མ་མ་ཤར་གོང་ལ་རྟ་རྒྱགས་བུད་མེད་དག་ཤུལ་གྱི་ལས་སྤངས། །ཉི་  
མ་ཤར་ནས་ཟས་ཅི་དགོས་བཟའ། །རིལ་བུ་བཏང་ནས་རྒྱ་བའི་བར་བཤལ་མི་བཏང་། །གཏར་  
གམི་བྱ་སྒྲགས་པ་དག་བུད་ན་རིལ་བུ་སྒྱུར། །པན་ཡོན་གཞུང་དུ་གསལ་ལོ། །དུག་སྒྲུན་རིལ་  
བུའི་སྒྲོར་རོ།

མི་རྒྱ་བའི་དུག་གི་སྒྲུབས་གྱི་ལག་ལེན། །སྒྲུན་ལ་འདེབས་པའི་སྤྱགས་ཞེས་པ། །ཨོ་  
ན་མ་(སྒྲར་དུག)སྤྱ་རྒྱ། །ཨོ་ལིན་བུ་(བཅོན་དུག)སྤྱ་རྒྱ། །ཨ་བ་ཐིག་(ཤ་དུག)སྤྱ་རྒྱ། །སྤྱགས་འདི་  
རྒྱན་དུ་སྤུམ་བརྒྱུ་ཅམ་འདེབས་ཅིང་བརྒྱས། །དགོས་སྒྲུབས་བུད་ཆོ་རེ་རེ་ནས་བརྒྱས་ཆོག་ །འདིར་

གོམ་བཏང་ལུགས་ཞལ་ཤེས་ལ། བད་པའི་ཐོ་དང་བསྟན་སྟོན་མ་མ་ཞུ་བར་བྱི་མ་མི་གཏོང་། བུན་  
 རེ་ལ་མོན་སྟན་རྟོག་ཅིག་བཏང་། དེ་འཕྲལ་དུ་མགོ་འཇུག་ལོག་ཏེ་ཉལ། དེ་ན་གཙོག་པུར་  
 ལངས་ཏེ་མི་སྦྲེལ་བར་བསྟན། གཟེར་འཁྲོག་འཇུག་པ་དང་། དངངས་འདར་སྦྲེལ་གསལ་འབྱུང་།  
 དང་པོར་བསྟུས་པས་ལུས་ན་བ་དང་། བར་དུ་བསད་པས་མོ་རྒྱུང་འཁྲོག་པ་དང་། ཐ་མར་  
 བད་རྒྱལ་རབ་རྒྱུགས་ཏེ། མ་ཤིག་ཐུན་རྒྱུང་བུང་བསྐྱེད་བྱས་ལ་བཏང་། གོང་དུ་མིད་  
 པའི་མོན་སྟན་རྟོག་པའམ། ལུན་པ་བུད་ན་དུག་ནད་ཐོན་པ་ཡིན། བྱུང་པར་ནད་དག་ནི་རེས་  
 པར་ཆད་དོ། བད་གཞན་རྒྱུང་པ་ལུས་བྱུངས་ངན་པ་ལ་སྦྲེལ་ལུས་བྱུངས་གསོལ་ལ་སྦྲུངས། ཞལ་  
 འཕྲིད་སྟོར་རོ།

སྦྲེལ་པ་བྱ་རིག་ལག་ལེན་སྟོར་ལ། བྱུང་སྟེར་ནི་བྱུང་སེན་དངོས་དང་། མ་རྟེན་ནད་  
 ལྟེ་རྒྱུ་འཕམ་ཤིང་གི་རྒྱལ་པ་སྟེར་མོ་འབྲུ་བ་ལ་བཏགས་ཀྱིས་མཁས་པ་སྒྲོ་བྱོས་རྒྱལ་པའི་ཡིན་མིན་དབྱེད་  
 པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས། ད་ལྟ་འདི་ལ་བྱེད་སྟོལ་དང་སྒྲ་ཅི་ཐལ་ཀ་རྩོམ་རྩོམ་ལས་  
 སྟན་བཞི་ཅུ་བའི་སྟན་ཁ་བསྐྱར་དགོས་ན་ཏིག་ཏེ་ཐོད་རྒྱུག་ལུས་སྦྲེལ་པའི་བར་ལུན་དང་སྦྲུར།  
 ཀྱང་ལག་ལ་དབང་པོ་ལག་པ། གསེར་མེ། ཟེར་དཀར་པོ། བཀའ་པོ། སྦྱིང་ལ་སྦྱིང་ཞོ་  
 ལ། རྩེ་ཏི། མཆེར་པ་ལ། ཀ་གོ་ལ། སི་ལིང་། མཆིན་པ་ལ། བྱི་མང་། སྦྱི་ཡང་  
 ཀྱ། མཁལ་མ་ལ། ལུག་ཆོར། བཀའ་ཞུ། སྒོ་ལ། རུ་གང་། ལྷ་གོང་། སྟོ་  
 ལོ། ཐོ་བར་སེའུ། རྒྱ་ལོང་ལ་བོང་དཀར། དུག་རྒྱུང་། སྟོན་ལ། སྦྱི་རྒྱུང་ཀ་ སྟོ་  
 མ་ར་ཨ། དུ་བའི་འུ། གང་བདེ་བའི་གཉིན་པོ་དང་སྦྱོར། འཕྲོར་ན་རྒྱ་གར་དུར་མ། མ་  
 བྱུང་ན་བོད་ཀྱི་རམ་པ་ཀུན་ལ་སྦྱོར། རྒྱ་བསྟོལ་ལོ་བརྒྱུད་དི་རྒྱ་བར་པས་རྟེན་བྱས། གསང་  
 སྟན་གཅིག་བར་སྐབས་སུ་རེ་རེ་གཉིས་གཉིས། གསང་སྟན་སུ་མི་ལ་རོས་འཛིན་མང་གྲང་།

རང་ལུགས་དགུ་ཐུབ་ལ་ངོས་འཛིན་སྒོ་བ་དཔོན་མཁས་པ་འདི་ལུགས་སོ། །ཞལ་འཁྱིད་འདི་ཉིད་  
སྤྱོད་སྤྱོན་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་ཀྱི་ལུགས།

རེག་དུག་ལག་ལེན་སྒོར་ལ། བསྐྱེད་དུས་ས་ནག་མོར་བ་དུག་ལ་ཚྭ་མང་ཙམ་བསྟ། སྒྲན་  
བྱིངས་རྣམས་ཕྱེ་མར་བྱས་པ་འདི་སྟེང་དུ། དདུལ་ཚུ་ཚོད་པོ་ཤོག་བྱར་གཏུམ་པ་སྒྲན་གྱི་དཀྱིལ་དུ་  
བརྟུག་ དེདི་དཀར་ཡོལ་གས་ཆག་མེད་པ་ཁ་སྐྱབ། ཁ་འདག་པས་དམ་དུ་བསྐྱམ་དེ་ཞ་ཉི་  
སོགས་ཆེ་བས་མནན། འབྲིན་པ་མ་སྒྲམ་བར་མེ་རྩུང་དུ་བྱས། ཟི་ལིང་སྟོས་རྒྱང་གསུམ་ཆོག་  
རིང་མེ་འཇམ་པོདི་བསྐྱེདས། དེ་ནས་ཁ་ཕྱེ་བ་འདི་སྟེང་དུ་ཆག་སྒྲན་རྣམས་གུད་དུ་བྱངས་ལ་གྱི་  
།སྒྱི།བའི་ཁའི་བར་ཤུན་གྱི་རིལ་བུ་བྲ། མཐེལ་གྱི་ཁ་ཞག་དེ་ལ་ཚན་བྱས་པ་ཁ་སར་པ་ཆའི་བར་  
ཤུན་གྱི་རིལ་བུ་བྲ། མེ་ཐུར་དུ་བསྐྱེདས། བར་ཤུན་ལྷང་ཁུ་དེ་མ་ནང་དུ་འདེབས། ཞབས་  
ཀྱི་འབྱར་བ་དེ་གར་ཆང་དང་སྒྱར་ལ་མ་ཡི་མཐའ་ལ་བྱུག་གོ། །ཁ་ལ་ཤིང་ཐུར་རམ་ཨ་ལུགས་  
འཇུག་ལུགས་སོགས་གཞན་དུ་གསལ། ཀོང་པོ་ང་མོད་པའི་ལག་ལེན་ཡིན་ནོ།

ཁ་ནད་གྱི་པ་ལ་ཤ་གོ་ཆེ། ལུས་ལྷན་དུ་བསྐྱེདས་པའི་ཐལ་བ་གུ་ཡུ་ལ་ཞོ་དོ།

སྤང་རྒྱན་ཉེར་ལྷའི་ཁྲག་རྒྱང་ནི། སེར་པོ་ཁྲག་རྒྱང་སྟེ་སྤང་ཅི་སྤྱས་དངོས་དང་། མ་  
ཉེད་ན་དར་ཡ་ཀར་མེ་རྟོག་སེར་པོདི་རྩ་བའི་ཁྲག་རྒྱང་པ་ལ་བཏགས་ཀྱིས་དེདི་བྱེད།

རིམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྒོན་བརྩུ་བདུན་པའི་ཕུར་མོང་ནག་པོ་ནི། ལ་ལས་མེ་རྟོག་སྒོན་པོ་ཤིང་  
ལྷུ་འདི་མ་ཤིན་ཏུ་དུགས་པ་ལ་བཞེད་ཀྱང་། ད་ལྟར་ལག་ལེན་ལ་རི་ཁ་སྐབ་བསྐྱེད་པའི་ཕུར་མོང་  
ཁ་རྩུལ་བཞིན་བྱས་ལ་སྤྱི་ཅི་ཞོ་གསུམ། ཤུ་དག་སྒན་མ་ཙམ་གུ་གུལ་ཞོ་གང་བཏབ་པ་ལ་ཕུར་  
མོང་བཞི་ཐང་དུ་བྲགས་པའི་ཁ་རྩུལ་སྒོན་བརྩུ་བདུན་དང་མགོ་མཉམ་གྱི་རིལ་བུ་བྱེད་པ་ཐུག་ལེན་  
དང་གཏོང་དམིགས་རིམས་བཙོས་སྐྱབས་སུ་གསལ།

ཡང་འབྲུམ་བཅོས་ཀྱི་གསང་སྒྲུབ་ནི། རང་ལོ་རི་རྒྱུ་དང་འབྲུམ་སྒྲིག་གཉིས་ལ་བྱེད།  
ལ་ལས་སྒོག་ཆག་བྲོག་མ་དུག་བདུན་ཅུ་མ་རེ་མར་བྲིལ་བྱུར་མིད་བྱེད་པ་དང་། བྱེད་པར་  
འཕགས་པ་ནི་མུ་རྟིག་ལ་ཡུག་པ་གསུམ་ཅུ་མ་ཉམས་པར་གཏོང་བ་དང་། གཞན་འཕུལ་སྒྲུབ་  
ཟབ་མོ་སྟུག་བསུལ་བསལ་བྱེད་དང་། ལྷན་ལྗོངས་པའི་ལུགས་ཀྱི་འཕུལ་སྒྲུབ་ལ་འང་གསང་སྒྲུབ་  
ཞོ་རེའི་ཕྱིས་སྒྲོན་བྱུང་ན་མཆོག་གསལ་བ་བརྒྱག་པོད་པའི་རིགས་ལ་ཁག་ཐེག་གོ།

མཆོན་ནད་ལ་བྱིངས་ཀྱིས་མ་པན་ན། གཡུལ་རྒྱལ་རིལ་བྱ་དང་། མཆོག་རྟུ་མང་  
སྒྲོར་ཆེན་མོ། གྲུར་གྲུམ་བཟང་རེས་ཐང་གི་འཕུལ་བསལ་བསུགས་པ་ཡིན་ནོ། རྗེས་གཏར་  
བཞལ་སོགས་གང་དགོས་བཤུ།

ཡང་གྲུམ་གཞུག་ལ་དདུལ་སྒྲུམ་གཏོང་ལུགས་སྒྲོན་འགྲོ་གཏོང་རུབ་ལྟོ་བཀུག་བཅོ་  
བཀུ་སོང་བའི་དདུལ་སྒྲུམ་སྒྲུབ་ཅུ་མ་མར་ལ་བྲིལ་པ་བྱུར་མིད་བྱེད། དེ་རྗེས་བོང་ཐོར་ན་གཞོན་  
ཀྱི་ཁྱག་གཏར་མ་ཐག་དེ་ཐོར་ཤབ་དོ་ཅུ་མ་འཕུང་། དེ་ཉིན་ཟས་སྒྲོམ་མ་བཏང་སང་ཉིན་ནས་མར་  
བྱེད་དང་བཅོས་ཟན་རིམ་བཞིན་གཏོང་། དདུལ་རྒྱ་ཤ་ལྟར་ཟ་བའི་སྒྲོར་རོ།

གེ་འགགས་ཀྱི་གསང་སྒྲུབ་གཉིས་ཞེས་པ། སྤལ་ནག་ཤ་དང་ཉ་རྒྱུང་མར་བཞེད་དོ། །

དོ་སྒྲུབ་གསང་བ་སྒྲུབ་སྒྲོར་ཀྱི་གསང་སྒྲུབ་ཨུའུ་ཅི་ལ། འདོད་ལུགས་མང་ཁྱུང་ལོ་མ་  
རྒྱ་ཐོལ་བ་མེ་རྟོག་སེར་པོ་རྒྱན་དང་འཕུལ་ཁྱུང་སྤལ་སོས་ཡོང་བ་དེ་ལ་བྱེད། མིང་པ་རི་པ་ལ་  
ཡ། ཁིལ་ནི་སྒྲོང་ཐོག་འབྲུ། ཨ་ནི་ཨ་ཤ་གཞན་མཆིས། ལ་མའི་དོ་སྒྲུབ་གསང་སྒྲུབ་  
ནི་བྲེ་གྲུ་རྒྱབ་སྒྲུའམ། བཀའ་ཆེན་དུ་ཁྱག་གཅོད་རལ་པ་ཅན་དང་། གཞན་ཀོན་པ་གཤམ་སྒྲེས་  
སྟུགས་པ་དེ་ལ་བཞེད་དོ། འབྲི་ལུགས་ཟབ་མོ་བསྟུས་པའི་གསལ་བྱེད་ལ་དཀར་སྒྲོར་དང་  
དམར་པོ་ལ་སོགས་སྒྲུར་བ་ཡིན། (དཀར་སྒྲོར་དང་དམར་སྒྲོར་གཉིས། དཀར་སྒྲོར་ནི་ཅོང་ཞི་རྒྱུ། དམར་

སྤྱིར་ནི་རྒྱ་མཚལ་ལྷོག་ལ་མ་ཅོང་ཞི་དང་མཉམ་སྦྱར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ལ་བྱང་སེམས་འདི་མཆན། །འདི་རྒྱམས་  
ལ་མོ་ལུགས་ཤར་ལ་བ་ལ་བཟང་། །འབྲི་ལུགས་རུས་པ་ལ་བཟང་། །ཁོ་བོས་རིན་ཆེན་གཏེར་  
བདག་སྤྱིང་པ་ལ་ཕུལ་སྐྱབས་གསང་སྦྱོར་འདི་རྒྱམས་འཆད་ན་སྤྲན་གྱི་རུས་པ་ཉམས་འབྲོ་བས་རེ་  
གཉིས་མ་གཏོགས་དམ་བྱེད་གསུངས།

མངའ་རིས་འཆོ་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་དོ་སྤྲན་མང་སྦྱོར་ལ། །བཅད་སྦྱོར་ནི་ཡུ་གུ་ཤིང་ལ་  
བཤད། །དར་ཡ་ཀའ་ནི་རྒྱ་ནག་དར་ཡ་ཀའ་སྤྲུག་པོ་ལ་བཞེད་དོ།

བྱ་ཁྱད་པའི་ལུགས་ཀྱིས་གསང་སྤྲན་ཆོར་སྤོན་ལ་བཞེད་དོ། །དོ་སྤྲན་ཞལ་ཤེས་སྦྱོར་  
རོ། །མངའ་རིས་འཆོ་བྱེད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་རིམ་པ་བརྩུག་སུམ་ལ་བཞེད་དོ། །བྱང་ཁོག་  
གི་ཐིགས་སྤྲན་ཁྱད་ཡིན། །གཞུང་ལས། །དང་པོ་དོན་ཐིགས་འབྲེགས་མེས་བསྐྱམ་བྱས་ལ། །  
ཞེས་དེ་ལྟའི་ཕྱག་ལེན་ལ་འདི་འཐད་དོ། །བཅོན་དུག་སྤྲན་མར་ཁ་ཆར་ལ་བཟང་པོ་དུག་སྤྱེང་  
སྤྱི་མང། །ཤིང་ཀུན་བདུན་པ་ནི། །ཤིང་ཀུན། །ཁ་རུ་ལྷ། །སྤར་བྱ། །སེའ་བྱ། །ལི་  
ཤི། །སྤྲ་རྒྱམས་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད་དོ། །བྱིས་པའི་ཤེས་དངས་སེར་བ་ལ་མཁྱིས་ལས་རྒྱམ་རྒྱལ་  
དང་གུར་གུམ་ཤེས་མཉམ་སྦྱོར་བྱེད། །དུང་དཀར་བརྩུག་གཉིས་པ་ཡང་ཕན།

བྱང་གཞིས་སྦྱོར་བ་སྤྱངས་པ་ལ་ལུམས་མི་ཞུགས། །སྤྲན་གྱི་ཁྱབ་སྤྱང་གི་རྟེན་ལ་བྱེད། །ཁོང་  
དདུལ་རྒྱ་བརྩུག་གཉིས་བཏང་། །སྦྱོར་བའི་རྩ་ཐག་ལ་མེ་བཅོལ་བྱ། །བྱང་འཛིག་ལ་གཉན་དང་ཆོ་  
བ་བསྦྱོང་སྐྱབས་ཁྱུང་ལྷ་ཟགས་བསྦྱོམ་དང་། །གཞན་ཡང་ཆོ་བ་ལ་ཉི་ཁྲོ་བྱེད་བསྐྱོག་ཟ་ཁྱལ་  
ཡང་ཤེས། །བྱང་བ་འབྲམས་ན་རྩྭ་དདུལ་ཨ་རག་གིས་ཕུལ། །རྗེས་སུ་སྤྱད་དཀར་ནག་གི་  
འཚོམས་རྒྱ་རྩ་ལ་མེ་བཅོལ་བྱ། །གཞན་ཡང་གསང་ནད་གྲུ་མ་ལ། །ནས་རྗེན་ཅམ་པ་ལ་གོ་  
སྦོད་བཏབ་ལ་ཆོ་སྦྱོར་བྱེད། །ཁོང་སྤྲན་གུ་ཡུ་དགུ་པ་དང་། །དདུལ་རྒྱ་བརྩུག་གཉིས་མཆོག་

རྗེས་གཏང་དང་ཆུ་ལུས་སྤྱ། སྤྱབས་འབྱར་ལ། སྤྱག་ཐུར་ལ་བྱུ་མ་སོགས་གཡོག་པའི་ནང་  
དུ་དོམ་མཁྲིས་གྱི་ཕྱེ་མ་བྱུགས་ལ་བསྐྱུལ། བདེ་འདིས་གསང་མཚན་ཆད་པ་མང་པོ་ཡོང་། འདི་  
ནུས་ཀྱི་བ་རིང་བསྐལ་ནས་གཉན་ལ་མེད་ཡིན་པར་བཤད་པས་སྤོན་དུ་བྱུང་ལྟ་རེ་ཡང་བཏང་དགོས།  
ཞལ་གདམས་ཟབ་མོའོ།

སྤོག་འཛིན་ལ་ནོར་བུ་བདུན་སྟེང་ལྷ་ཏྲ་བཟང་པོ་མཉམ་སྦྱར་གྱིང་། བུད་མེད་གྱི་ཤོ་རོ་མ་  
ཐོན་ན་ཐོག་མར་ཞི་བྱེད་དུག་པ་བཏང་། དེས་མ་ཐོན་ན་ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད་བཏང་།

ཡང་ལྟོ་བཤལ་སྐྱབས། སྤོན་འགྲོ་སྤྱག་པོ་དང་ཆོད་པ་ཡིན་ན་ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྟ་དང་། ཐུར་  
སེལ་བདེ་རྒྱ་ཐམ་ཡང་ཞག་བཅུ་གསུམ་བཏང་། གཏོང་བའི་ཞག་གོང་བྱས་དང་སྤྱི་མཉེ་ལ་སོགས་  
གཞུང་ལྟར་བྱས་རྗེས་དེ་ཉིན་ཟས་གྱི་རིགས་མི་གཏོང་། སྒྲོམ་ཕན་བུ་དགོས་པ་བྱུང་ན་གཏོང་།  
ཉལ་ཁར་གཞུང་གི་སྤྱ་སེལ་གྱི་ཐང་དེ་བྱུངས་ཉུང་ཉུང་མིན་ཙམ་བཏང་བས་འབྲོག་པ་དང་འབྲུབ་སོགས་  
དཔག་ཏེ་དངོས་གཞིའི་སྤོན་ཐུན་བཏང་ལུགས་གྱིང་། ཕལ་ཆེར་ཕྱག་ལེན་དུ་གཞུང་གི་ལྟར་བུ་ལྟ་  
བཤལ་སྟེང་དངུལ་ཆུ་དུང་ཐལ་རྒྱ་ལྟོ་ཞད་ཙམ་རེ་བསྤྲོན་པ་འདི་ཆད་གི་རིལ་བུ་སྤོན་མ་སྤོས་པ་ཙམ་  
བདུན་དགུ་སོགས་ལྟོ་བ་སྤྱི་ལ་དཔག་སྟེ་བཏང་། སྤྱ་མའི་ཐང་འཇུ་ཆོད་ལ་དཔག་པའི་བཏང་  
ལུགས་གྱིང་། ཕལ་ཆེར་ནམ་གུང་ཙམ་ལ་བཏང་། རིལ་བུ་རེ་རེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཆུ་བསྐོལ་  
གྱི་ཕུལ་བས་ལྟོ་བ་སྤྱི་བ་ནུས་ལ་བྱ་སྤྲད་མ་བྲགས་ཙམ་ལ་བཤལ་ཐེབས་འོང་། བཤལ་སྒྲོར་  
གཅིག་གཉིས་བྱུང་བ་དང་། རྒྱབ་སྦྱོར་གྱི་རིལ་བུ་ལྟ་གསུམ་བདུན་སོགས་བཤལ་སྤྱ་བའི་སྤྱར་  
བུལ་དང་ལུས་བྱུངས། བདེ་གྱི་སྤོབས་ཆེ་རྒྱུང་ལ་དཔག་སྟེ་བཏང་ལུགས་གྱིང་། དེ་ནས་  
སྤྱགས་པ་སོགས་ལ་ཐབས་གང་ཟབ་གྱིང་། དེ་ནས་རིལ་བུ་རྫོགས་ནས་ལྷག་གལ་ཆེ་བས། འབྲུ་  
བའི་ལུགས་རྒྱུང་ན་ཨ་རུ་མཆུ་སྤྱང་གིས་ལྷག་ གཞན་ལ་ཆུ་བསྐོལ་དང་ཡལ་རྒྱུང་ཤས་ཆེན་



རུས་གསར་ལྷག་ཆད་ལྷེབས་མེད་གསུམ་པ་ཙམ་བཏང་། མཆུག་ཏུ་སྒྲུལ་མ་ལྷན་རྒྱུ་མྱེད་ཀྱི་ཆུ་  
བསྐོལ་བསུགས། དེ་ནས་འབྲུ་བའི་བྱངས་དང་བྱངས་ལ་དཔག་སྟེ་གཙོད་རན་སྟེབ་ཆོ་ཐོག་མར་  
ཟན་ཐང་ཕུག་རོན་གྱི་གཤོག་པ་ཙམ་ལ་ཚྭ་དང་མར་གསར་ཕན་བྱ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལན་འགའ་བཏང་ནས།  
བག་རིལ་ཁོག་སྒྲུལ་ཡོད་པ་གཉིས་གསུམ་བཞི་ལྷན་རིམ་བཞིན་ཁྱབ་བཏང་། དེ་ནས་ཆ་བ་  
གར་སྒྲ་ཚོད་མའི་སྐབས་ནས་བག་རིལ་ཁྱད་གཉིས་གསུམ་ནས་ཟས་རྒྱུ་གསར་ཆོ་ཁྱོ་སོགས་  
བཏང་བའི་ལོ་རྒྱའི་བར་ཟས་སྦྱོད་ལ་མ་གཟབ་ན་སྒྲར་ནད་བསྐྱེད་དོ། །གཞན་ཡང་མཁྲིས་པ་ལ་  
ཨ་རུའི་གསེར་མཁལ། བད་ཀན་ལ་ཚྭ་ལའི་འབྲུལ་མཁལ་སོགས་བཏང་དུས་ཁྱད་སྒྲོན་འགོ་  
དངོས་གཞི་འདི་ཁོ་ན་ལ་བྱའོ།

ཡང་མཁལ་སྐབས་རིང་བའི་སྒྲོན་འགོར། ཚད་པ་སྟུག་པོ་ཅུ་བྱེར་ལོག་གཞན་གྱི་ཅུ་  
སྦྱོངས་མ་གཏོགས་དུག་རོ་གང་ལ་འདབ་སྟུ་སྒྲན་དང་། ད་བྱིད་བརྒྱད་སྦྱོར་ཁོ་ན་རྒྱུ་རིང་ཙམ་  
བཏང་། ལྷག་ཏུ་བསུ་སྒྲན་ཐ་ན་འད་རྒྱུ་བྱིད་ཙམ་མ་སོང་བར་སྦྱོངས་མི་བྱ། ཉེ་བའི་སྒྲོན་འགོ་  
གཞུང་བཞིན་བྱ། ཁྱད་པར་བྱུགས་པ་ཐེམ་པར་བྱེད། དངོས་གཞིའི་སྒྲན་སྦྱོད་ལ་སྒྲ་སེལ་གྱི་  
ཐང་མང་ཉུང་འཚམས་པར་བཏང་རྒྱུ། སྦྱོངས་སྒྲན་དངོས་གཞི་གཞུང་གི་བྱང་ཁྱབ་བདུན་པ།  
ཚབས་ཆེ་བ་ལ་གནམ་ལྷག་ཟེལ་མཁལ། ཅུ་མཁལ་སྒྲ་འབྲུལ་གང་བཏང་ཡང་། མཐུང་  
སྒྲན་ཐུན་རྒྱུང་རེ་གཙོ་བོ་ལ་ཁ་ཚར་འདེབས། གནམ་ལྷག་ཟེལ་མཁལ་ལ་ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་གཉིས་  
མང་བར་མི་བཏང་། བྱང་ཁྱབ་ཉེར་གཅིག་ལས་ཉུང་མི་བྱ། བར་གཤོག་མི་འབྱུང་། ཤིང་  
མངར་པི་པི་ལིང་ཐུན་རེ་བཏང་། བཏང་དུས་ནམ་གྱུང་ཙམ་ལ་བཏང་། ལྷོ་བ་སྒྲིན་ནམ་ལངས།  
སྒྲན་ཉི་ཤར་ལ་ཐེབས། དེ་དུས་རྒྱ་ཞབས་སོགས་ནས་ན་ཟུག་ཆེ་ཞིང་བབས་བཏང་ཞན་ན་རྟེན་  
སྒོས་ལ་ཆད་གི་ཁ་སྒྲ་བཏབ་པའི་རྟེལ་དུགས་བྱ། པོ་བར་འབྱིང་ན་རྒྱུམ་ཚྭ་བོང་དཀར་པོའི་ཐང་

རེ་བཏང་། བྱང་པའི་དུག་ལོག་ནས་མི་འབབ་ན་ཐང་ཕྱོམ་ནག་པོའི་འབྲུ་བཞི་ཙམ་དང་། ཤིང་  
མངར་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་གྱི་ཐང་བཏང་། ཅ་ལྟོ་སྒྲགས་མ་ལ་ཐོག་མར་ཅ། དེ་ནས་ཆུ་རྒྱམས་  
རིམ་བཞིན་འབྱུང་ངོ་། །ཐེབས་ནས་ཨེན་ཙམ་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་རིལ་བུ་མང་ཉུང་ལུས་བྱུངས་དང་  
རྒྱང་ཤས་ཆེ་རྒྱང་ལ་དཔག་ བདུན་དུག་བཞི་གསུམ་སོགས་སྐབས་དང་སྐྱུར། དངོས་གཞིའི་  
རིལ་བུ་སྒན་སྒྲོས་ཆེ་བ་ཙམ་དགུ་བདུན་སོགས་གྱི་ནད་གཞི་དང་བསྐྱུར། ཅ་བཤལ་ལ་ལྷག་འདི་  
རང་གཙོ་ཆེ་བས་སྤེལ་ཐང་། ར་ཕུར་ཁུ་སོགས་དང་བསྐྱུར། སྒྲགས་པ་མཁན་དག་ན་སྒྲོ་  
ཅར་ལོར་ནས་གཟེར་དང་སྒྲོ་ནད་ལ་སོང་བ་མང་པོ་མཐོང་བས་གཟབ་དགོས། རྗེས་གཙའ་བྱེད་  
ལུགས་ལྟོ་བཤལ་དང་འདྲ། མགྲོན་པོ་ལམ་བཤལ་དང་ཁྲག་བཤལ་རྒྱ་གཞན་སོགས་ལ། བཏང་  
ཉིན་ཟས་སྤང་བ་མ་གཏོགས་དེ་ལྟར་བྱ་མི་དགོས་སོ།

དེ་ཡང་འདིར་སྒྲས་པ། བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་བཙུམ་ལྟན་འདས་སྒྲན་གྱི་སྒྲ་མ་དང་གཉིས་  
སུ་མེད་པ་མཚུངས་མེད་གྲུ་ཉིད་གྱི་ཐུགས་རྗེས་ཆར་རྒྱན་ལྟ་བུ་བཞིའི་ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་བརྒྱན་པར་མཛད་  
པའི་སྐྱབས་སུ་གྱུར་པ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་ཉམས་སུ་བསྐྱར་བ་རྒྱམས་གྱིས་གཞུང་ཆོག་སྒྲོར་རྒྱུད་རེས་  
ནས་དགོས་དོན་རྒྱམས་ཉམས་སུ་ལེན་ཆོ། ཆོས་རྗེས་སྒྲོ་བྲོས་རྒྱལ་པོའི་མཛད་པའི་མེས་པོའི་  
ཞལ་ལུང་ཅ་བཤད་ཕྱི་རྒྱུད་རེག་པའི་མདོ་ཡན་གྱི་འབྲེལ་བཤད་དང་། འཇོ་བྱེད་ཆེ་དབང་རྒྱལ་  
པོའི་ཕྱི་རྒྱུད་འབྲེལ་དང་། མན་ངག་རྒྱུད་ལ་འབྲེལ་པ་འདོད་འཇོ་ཞེས་པ་སོགས་སྤང་ཡང་  
ལུང་བཤད་རེ་གཉིས་ལས་མཇལ་མ་སྒྲོང་གྲང་། ཆོས་རྗེ་དཔལ་ལྷན་ཆུང་གི་རྟེན་རྒྱུད་གྱི་མཚན་  
བུ་བཀའ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་བུ་མཛད་པ་འདི་རྒྱམས་རང་ཅག་རྒྱམས་གྱི་གཏང་སོ་འདི་ལས་བཟང་བ་ཅི་  
དགོས་པས། དེ་དག་གི་ཆོག་དོན་ལ་ལེགས་པར་དཔུང་པས་རྒྱུད་གྱི་དགོངས་དོན་དཔང་དུ་  
བཞགས། མན་ངག་ལག་ལེན་གྱིས་སྐབས་ན་བྱུར་མཁར་བ་ཆེན་པོའི་བྱེད་པ་རིང་བསྐྱེལ། སྒྲོབ་

དཔོན་ཆེན་པོའི་གཏེར་བྱོན་གཉན་ནད་རྒྱལ་འབྲེལ་ལམ་ནག་པོ་གསུམ་བསྐྱེལ་གཉན་པར་པ་ཏའི་  
བཅོས་རྣམས་དུས་དབང་གི་ཟབ་པར་མངོན། རྗེ་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་དྲག་སྒྲོར་རིལ་ནག་ཆེན་  
མོའི་སྒྲོར་བ་དབུལ་ཚུ་བཙོ་བཀྱ་ཆེན་མོ། རིན་ཆེན་བསུགས་ཐབས་སོགས་ཀྱིས་ཆ་ལག་ཚང་  
བ་སོགས་དང་། སློབ་དཔོན་ཆེ་དབང་བཏུན་པའི་གཅེས་བཀུས་པན་བདེ་སྒྲིང་པོའི་ལོ་ལག་དང་།  
ཁོ་པོའི་བྱས་པའི་གཅེས་བཀུས་པན་བདེ་ཆར་རྒྱུན་མ་བྱལ་ལོ་ལག་ལ་སྒྲིང་པོའི་གཏད་སོ་བྱས་ན། སྤྱི་  
པོའི་གཙུག་ནས་རྒྱུ་མཐེལ་ཡན་ཆད་མ་ཆད་མེད་པས་སྐྱབས་གནས་དེ་ལས་བཟང་བ་མེད་དོ་ཞེས་  
སློབ་དཔོན་གྱི་གསུང་རྒྱུན་ལྟར། ཁོ་པོས་ཀྱང་རང་སྤྱོད་རྣམས་ལ་ཁ་ཆེམས་ལྟ་བུར་བཞག་པས་  
དེ་བཞིན་ལ་སློ་ཤུགས་ཀྱི་གཏད་སོ་མངོན། ད་ཁོ་པོ་ནི་ལོ་ཆོགས་ཀྱི་བྱར་གྱིས་མནན་པའི་རིག་པ་  
སོགས་ཀྱང་ཆེ་ཉམས་ཤིང་འགྲོ་དོན་སོགས་ཀྱང་འཇུག་པ་དེ་ཅུ་ཞིག་ཡིན། རྣམ་ཆོད་དར་བབ་  
ཀྱི་སྐབས་ན་དབུས་གཙང་བོད་འབྲོག་སྐྱེ་མཐོ་དམན་སོགས་མཐའ་དག་ལ་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་འཇུག་པ་  
མི་རྒྱུད་བཅུ་དང་། ལྷག་དུ་སྐྱེ་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་བྱགས་རྗེལ་བསྟེན་སྒྲུན་ཆ་སོགས་འབད་མེད་  
ལག་བརྩེལ་དུ་བྱུང་བ་བཅས་ཐུན་མོང་འཕྲོད་པ་རྣམས་ལ་གཞན་པན་གཙོ་བོར་བསྐྱེད་དེ་སྒྲུན་གྱི་  
སྤྱིན་པ་པན་ཐོག་དངོས་སུ་བྱས། དེ་ལྟར་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་རིག་པ་སློབ་རིགས་རྣམས་ཀྱང་གཞུང་  
དོན་རིས་སུ་མ་བོར་བ་བྱས་ནས་མཁས་པའི་གདེངས་ཆོད་བཞི་དང་མ་ལྟན་ཀྱང་། ཡོངས་བྱུབ་  
ཆའི་ནད་བརྒྱུ་ཅ་གཅིག་ལ་གཉེན་པོ་སྟོང་དང་ཅ་གཉིས་སྟོད་ཚུལ་མ་ནོར་བ་ཞིག་ཡོང་འདྲ། སྒྲན་  
པའི་ལེའུ་ལས། ལྷ་བ་ཆོས་རྣམས་ཀུན་ལ་དབུ་མར་བལྟ། །དམན་མཐའ་ལྷག་མཐའ་ལོག་  
པའི་མཐའ་སྤངས་ནས། །ཡང་དག་དབུ་མར་བལྟ་བ་ལྷ་བའི་མཆོག་ །བསྐྱོམ་པ་ཆད་མེད་  
བཞིའི་ངང་དུ་གནས། །སྟོད་པ་སྤངས་དོར་གཉིས་ལས་མི་དགེ་སྤངས། །སྟོ་འཆལ་ཐོ་ཅོ་  
ཕྱིག་པ་ངན་སྟོད་དོར། །ཞེས་སོ། །དེ་ལྟར་མི་ལྟན་པ་དག་ནི། དང་པོ་སྤྱོད་བཅུ་མཐོང་

བ་ཙམ་གྱིས་སྐྱག་པ་སྐྱེས། བར་དུ་ཐོས་བསམ་གྱིས་མཐར་མི་སྐྱེལ་ཞིང་། སློབ་དཔོན་མ་ཁས་  
པ་མི་བསྟེན། ཐ་མ་འགྲོ་དོན་བཀའ་བློན་ལ་མི་རེ་བའི་སྐབས་ན་འང་ཉམས་ཐག་ནད་པ་ལ་འང་  
འཇུག་པ་དེ་དག་དང་མཚུངས་མོད། རྒྱུ་ལས། ཅི་ཡང་ལོག་པར་རྟོགས་པ་ཡི། །གསོ་  
བ་ལོག་པ་དག་ཏུ་འགྱུར། །བདུད་ཉིད་སྦྲན་པའི་ཆ་བྱད་ཅན། །གཤིན་ཇེ་འཇགས་པ་ཐོགས་  
པས་ན། །སློག་གི་གཟུ་བ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །འབྲེལ་བར་མི་བྱ་འཁོར་རྣམས་འཕུང་། །ཞེས་  
གསུངས་སོ། །དེ་ལྟ་བུའི་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་མི་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་ནི། གདམས་ངག་ཉིད་ལྟ་  
འདི་རྣམས་ཀྱང་ཕན་ཐོག་པ་ཞིག་མི་ཡོང་ཆུ་སྲིན་དང་པོར་བཞེན་བསྐྱེད་པ་དགོས་ཏེ། རྒྱུད་ཀྱི་  
གཏད་རྒྱུ་སྐབས་ན་འང་། སློབ་དཔོན་གསང་ཞིང་རང་ཆེ་འབྲིན་པ་དང་། །ཐབས་གྱིས་བརྟུ་  
ཞིང་གཞོག་སློང་བྱེད་པ་དང་། །དྲིན་མེད་བྱད་གསོད་བྱེད་ལ་ལོར་རེ། །ཞེས་སོགས་བསྐྱེད་  
དགོས་པ་བཞེན་ནོ། །འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་མགོ་བཙོས་བདུད་ཅི་ལྟ་བུ་བཟེད་ལས།  
མན་ངག་དང་མི་ལྟན་པའི་སྦྲན་པ་རྣམས་མིའི་གཙན་ཟན་ཆེན་པོ་ཡིན། དཔུང་ནི་མཚོན་ཆ་ཡིན།  
སློབ་དཔོན་ནི་དམག་དཔོན་ཡིན། སློབ་མ་ནི་དམག་མི་ཡིན། མི་ལུས་རིན་ཆེན་ལ་དཔུང་བྱ་  
བ་མ་གསུངས། །ཞེས་སོགས་ཀྱང་བཤད་དོ། །ཞེས་གདམས་ངག་གི་སྦྱིང་ཁྲག་འདི་རྣམས་  
འགྲོ་ཕན་ཡོང་ངེས་མ་གཏོགས། གཞན་ལ་འཆད་ན་སྦྲན་གྱི་ལྟ་མོམ་ཆེད་བཞེད་དང་གནོད་སྦྱིན་  
ཞང་སྦྱོན་དེགས་པ་སྟེ་དགུ། རྒྱགས་ཀྱི་སྤང་མས་སྦྱིང་ཁྲག་དྲོན་མོར་གསོལ་ཅིག ས་མ་ཡུ་  
ལ་ཐམ། ས་ཆ་མཚན་ལོ། །

ཕན་བདེའི་སྐྱིད་པོའི་ཡན་ལག་དངུལ་ཚུ་བཙུ་བ་ཙུ་བ་གྲུ་  
 རྒྱུ་བའི་ལག་ལེན་རྣམས་  
 བཞུགས་སོ།།

སྐྱེ་བྱེ་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འདིར་དངུལ་ཚུ་བཙུ་བ་གྲུ་བསྐྱེས་པའི་ལག་ལེན་ནི། ཐོག་  
 མར་བཅུད་རྒྱལ་སྤང་གང་གི་ཆོ། ར་ཐང་བྱག་དོལ་མེད་པའི་ནང་དུ་ཆ་བ་གསུམ་ལ་རྒྱན་ཅུང་ཟད་  
 དང་མཉམ་དུ་ཉིན་ཕྱེད་གཡའ་ཕྱི། དེའི་ཕྱི་ཉིན་དཀར་གོང་སྤྱིན་མེད་ཚོ་བ་པ་འཁྱོར་བ་གང་དང་  
 མཉམ་དུ་དོ་གཞོང་གས་ཆག་མེད་པར་སྐྱུར་པོ་གསུམ་གྱི་ཁུ་བ་དང་མཉམ་དུ་འཐག། དེས་གཡའ་  
 ཁུ་འདོན། རྒྱ་གཙང་གིས་བཀྲུས། དེའི་སང་ཉིན་སྤྱོད་མོ་མར་བྱིས་པ་ལོ་བཅུད་རྒྱུས་གོང་  
 བཞིན་འཐག། སྐར་ཡང་རྒྱ་གཙང་གིས་བཀྲུས། ལུ་བམོ་ཞག་ལ་འཛོག་སྐྱབས། ལྷགས་སྤྱོད་  
 དུ་སྐར་བུའི་རྒྱ་དོ་འཇམ་རེ་སྐྱགས། གོས་དྲོ་བར་བསྐྱལ། ཉིན་གསུམ་པར་སྐྱུ་ནག་ཕུལ་དོ།  
 དན་ཁ་བཅུ་བདུན། གཤམ་དཀར་ཞོ་གསུམ་རྣམས་སྐྱགས། དངུལ་ཚུ་དང་མཉམ་དུ་མེ་ཆ་གང་  
 རན་པར་ཟན་ཟ་ཡུན་ཅམ་ཞིག་བཙོ། དེ་རྗེས་མར་ནག་དེ་དོར་དངུལ་ཚུ་ཁྱིག་གེ་བ་དེ་དོ་ཞོང་དུ་  
 སྐྱགས་རང་མཉམ་གྱི་ལུ་ཟེ་དུག་ཕུལ། རིམ་པས་བསྐྱེ་བ་དང་མཉམ་དུ་དོ་ཞོང་དོད་མ་བུལ་བར་  
 བཏགས་པས། རིན་ཆེན་རྣམ་མཁའི་མདོག་ལྷ་བུ་འབྱུང་པས་གང་འདོད་ལོངས་སྤྱོད་དོ། །དེ་  
 བཙུ་བ་ཙུ་ཆེན་མོ་བྱས་པ་དང་ཁྱད་པར་མེད་ཅིང་། ཕན་ཡོན་དེ་ཉིད་དང་མཚུངས་སོ། །རིན་  
 ཆེན་དུག་ཕུལ་གྱི་ལག་ལེན་བསྐྱེས་པ་ཆོགས་རྒྱུ་ལ་དོན་ཆེ་བ། །འདི་ནི་མཉམ་མེད་འགྲོ་ཕན་

དབང་པོ་འཕྲི་གྲུང་དབང་བཟུང་པའི་ཕྱག་བཞེས་ཇི་ལྟར་བར་སྒྲོན་འཕྲི་མེད་པར་ཏི་སྒྲོ་བཀྲ་ཤིས་ཡང་རྫོང་  
དུ་སྒྲུང་ཆེན་རིག་གནས་རྒྱ་མཚོས་སྒྲུར་བས་དགེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག །ཕུ་མྱོ། །

## འབམ་བཙེས་ཟབ་ཉུང་ནད་གི་མན་ངག་ མྱོང་བྱ་བ་མ་བཞུགས་སོ།

ཨིམ་ཆི་ཆོ་དབང་གི་འབམ་བཙེས་ཟབ་ཉུང་ནད་གི་ཐང་སྤྱིང་སྤྱོད་གཟེར་ཆེ་བ་སོགས་སྐྱབས་  
 ཀོ་བྱི་ལ་གསུམ་འཁྱུར་དང་། བླག་ཤས་ཆེ་དུས་ཙན་དན་དཀར་པོའི་ཆབ་དམར་པོ་གསུམ་སྤྱོར་  
 གྲ། བླག་ཚད་རྟགས་ཆེན་མཛོའི་ཉིས་འཁྱུར་བཏང་། སྤྱོད་དུ་འཕྱར་སྐྱབས་གཤམ་པ་མཛོན་  
 ཕུང་ནད་གི་ཨ་གར་བཙེ་ལྷ་ལ་ཀོ་བྱི་ལ་གསུམ་འཁྱུར་སྟོན། ཨ་གར་སོ་ལྷའི་ཙན་དམར་ཀོ་བྱི་  
 ལ། གཟེར་སྒྲན་གཉིས་རྣམས་གསུམ་འཁྱུར་གྲ། དེ་གཉིས་གང་རུང་རེས་མོས་དང་གྱི་ཁང་  
 དགུ་པར་གྱི་ཁང་གསུམ་འཁྱུར། གུར་གུམ་གཉིས་འཁྱུར་བཏང་བ་བཙེས་ཞི་བྱེད་དེ་དག་དང་།  
 གོང་གི་ཐང་རྣམས་དང་པོ་ནས་འབམ་མཚུག་ལ་བ་བཙེས་བར་ཆད་མེད་དུ་བཏང་། འབམ་སྒྲན་  
 དངོས་གཞི་གསལ་བ་བཞིན་རྣམས་གུང་གཉིས་བཏང་། སྤྱིར་ཞག་རེ་སྒྲན་ཐུན་དུག་རེ་བཏང་། ལ་  
 བསྐྱར་གོང་གི་གྱི་ཚྭ་དགུ་པའི་སྤྱིང་སྤྱོད་སྟོ་ལ་ཙན་དམར། སྟོ་ལ། སྐྱེ་འགགས་ལ་ལི་ཤི། གཟེར་  
 ལ་ཨ་བྲག་གཉིས། སོ་བ་ལ་སེ་འབྲ། མཁལ་ལྒང་ལ་གསེར་སྤྲིག་ལུམ་གསུམ་བསྐྱན་པ་  
 རྣམས་གང་འོས་རིག་པས་དཔྱད་དེ་བཏང་། གཞན་ལ་བ་བཙེས་འབམ་བྱུག་རྩེས་བཙེད་སོགས་  
 གཞུང་བཞིན་བྱ་བ་རྣམས། སྐར་འོག་ཨིམ་ཆི་བསྐྱན་འཕེལ་གྱི་མྱོང་བྱ་བ་མན་ངག་ཞལ་ཤེས་  
 ལགས། གསང་ངོ་། ཞྭི། ཟླ་ཟླ། ལུ་མྱོ། ॥

## དམུ་རྩའི་བཙུང་སྤྱོད་གྲུབ་མ་ཞེས་ བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

གང་ཞིག་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ནད་ཀྱན་ལས། །འགོ་ཀྱན་སྒྲུབས་མཛད་སྒྲུབ་སྒྲན་གྱི་སྒྲ། །  
 བེ་རྩེ་ཡི་འོད་ལ་གྲུས་བཅུད་ནས། །གཙོང་ཆེན་དམུ་རྩ་གསོ་བའི་གདམས་ངག་བསྟན། །དེ་  
 ལྟར་རྒྱ་རྒྱུ་དབྱེ་བ་བཏག་ཐབས་སོགས། །རྒྱ་གཞུང་རྣམས་སུ་གསལ་བྱིར་འདིར་མ་སྒྲོས། །འོན་  
 །ཀྱང་རྟེན་ཅན་རྟེན་མེད་རྣམས་གཉིས་ལས། །རྟེན་ཅན་གསོ་དཀའ་རྟེན་མེད་གསོ་བ་སྟེ། །དེ་  
 །ཡང་ནད་གཞན་གྲོགས་ཡོད་རྟེན་ཅན་ཏེ། །ནད་གཞན་གྲོགས་མེད་རྒྱུད་པ་རྟེན་མེད་དོ། །རྟེན་  
 །མེད་པ་ཡང་ཆ་གང་ལྡན་རྒྱ་རྒྱུ་གསུམ། །གསུངས་ཀྱང་ཆ་གང་གཉིས་ལྡན་རྒྱ་རྒྱུ་གསུམ་ལ། །སེར་  
 །ཤས་རྒྱུད་ཟད་ཡོད་ཀྱང་ཆ་རྒྱུ་ཡི། །བཙུང་རྣམས་འཕྲོད་པ་སྤྱོད་བས་གྲུབ་པ་ཡིན། །དེ་ནས་  
 །ཆ་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་མ་གཏོགས་པ། །ཆ་དང་ལྡན་རྒྱུར་རྒྱུད་དང་མན་ངག་ལས། །མོ་བའི་དྲོད་  
 །གསོ་རྒྱུ་རྒྱུད་འབྱེད་པ་སོགས། །དྲོད་ཀྱི་སྒྲོར་བ་ཇི་སྟེད་གསུངས་པ་རྣམས། །བཏང་མི་རུང་  
 །བ་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་ཡིན། །དེ་ལས་དང་པོ་གང་རྒྱུ་བཙུང་པའི་རྒྱུ་ལ། །ཐོག་མར་མཛོན་  
 །རྒྱུ་འབྱུང་དུས་སེའུ་བཞིར། །གྲུ་གྲུ་བསྐྱུན་པ་རྒྱུ་བསྐྱོལ་ཆན་མོས་སུ། །དེ་ཡིས་མོ་  
 །བའི་དྲོད་གསོ་དེའི་རྩིས་སུ། །དེ་སྟེང་ལྷུ་མ་པ་བསྐྱུན་པ་གཏོང་བ་དང་། །དུ་ཡི་བཅུ་དྲུག་པ་  
 །ཉིད་མཆོག་རྒྱ་བསྐྱུགས། །གལ་ཏེ་དེས་ཀྱང་རྒྱུ་འབའ་བས་མ་བཅུབ་ན། །རྒྱ་གང་བདུན་སྟེང་  
 །གསེར་སྟོན་ལྷུ་མ་འཛིང་མངར། །འུ་སུ་གཟེ་མ་སྒྲུར་ཞིང་དེ་ཀྱན་དང་། །འོང་མཉམ་ཨ་མྱི་སྒྲུར་



པའི་བདེ་བྱེད་འབྲིང་། །དེ་སྟེང་དུང་འབྲུ་(འབྲུ་སྒྲིགས་)སྟེང་དཀར་བསྐྱེད་པ་ཡིས། །ཨ་སྒྲིལ་མཉམ་  
 སྒྲུབ་བདེ་བྱེད་ཆེན་པོ་སྟེ། །དེ་གཉིས་གང་འཕྲོད་བཏང་བས་དེས་པར་འབྲོངས། །འདི་སྐབས་  
 ཆུ་མདོག་སེར་པོར་གྱུར་པ་ན། །དྲོད་སྒྲུན་སྒྲུངས་པས་ཆ་ཆུང་འཛུགས་ལྟར་བཅོས། །གལ་ཏེ་  
 ཆུ་མདོག་སྒྲོན་པོ་ཉིད་ཡིན་ཞིང་། །ཆུ་རྒྱམས་མང་དུ་འབྲེན་པར་མི་རུས་ན། །ཡང་ཅན་རྒྱུང་  
 ཅེས་དར་སྒྲུན་ཞེས་གྲགས་པ། །ཞོ་དང་འོ་མ་ཆ་མཉམ་གང་དྲོ་ནི། །རན་པར་དགྲོག་ནས་དར་  
 བར་ས་སུ་བརྟུག །དེ་ལ་འབོལ་སྒྲུན་བདུན་(དར་བ་བྲེ་གང་ཅམ་ལ་སྒྲུན་ཁྲིམ་བྱའི་སྒྲོང་བྱེད་ཅམ་བཏབ)སྟེང་  
 ཡི་ཤི་དང་། །གསེར་སྤྲིག་ལྷུ་མ་གསུམ་བསྐྱེད་པ་ཞིབ་བཏགས་པ། །ཞག་གསུམ་གོས་ཀྱི་ཁྱུང་  
 དུ་བསྐྱེད་བཤེ། །ཐུན་རྒྱུང་གངས་མང་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་བྱས་ན། །ཆུ་རྒྱམས་རང་དབང་མེད་  
 པར་འབྲེན་པ་ཡིན། །ཡང་ན་མཇོ་མའི་དར་བ་བྲེ་གང་ལ། །ཡི་ཤི་ལབ་སོན་ཆ་མཉམ་ཞིབ་  
 བཏག་སྟེ། །ཕུག་རོན་སྒྲོང་སྒྲོགས་གང་བཏབ་འབྲེས་པར་དགྲུག །ཞག་གསུམ་གོས་ཀྱིས་  
 བྱིབས་ནས་དྲོད་ལ་བསྐྱེད། །རན་པའི་མཐར་ཐུག་རྒྱུ་ཡོང་བཤེ། །ཡོག་འབྲུང་བྱས་པས་  
 ཆུ་རྒྱམས་ལྷག་མེད་འབྱིན། །དར་བ་ལབ་སོན་སྒྲུབ་བ་ཆུང་གཉིད་པོར། །འདུལ་ལུང་ནས་  
 གསུངས་གཞན་དུར་སྒྲོན་གྱི། །ཨོག་ཆོམ་བདུག་སོགས་གཞན་དོན་མ་གོའི་སྒྲོན། །རྗེས་  
 བཅོད་ལ་སོགས་ཆ་ཆུང་སྐབས་དང་མཚུངས། །ཆ་དང་ལྷན་རྒྱུར་འབོལ་སྒྲུན་བདུན་པའི་སྟེང་། །  
 མཁྲིས་པའི་ཁ་ཚར་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་མ་ནི། །ཨ་སྒྲིལ་ཐང་གིས་ཡུལ་ནས་ཐོག་མར་བསྐྱེད། །དེས་  
 བཅོད་ཆུ་གང་རྒྱུར་བསྐྱེད་བཤེ། །ཆུ་བོང་ཆེ་ཞིང་ནད་ཆབ་རྒྱུང་བ་ལ། །འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་ནད་  
 ལས་གོལ་ཡང་གྲིང། །ཆད་རྟགས་ཆེན་དེ་སྟེང་གྱི་མང་བསྐྱེད། །ཡུན་བསྐྱེད་བཏང་བས་རྒྱ་  
 རྒྱམས་མ་འབྲོངས་ཀྱང་། །ཆུ་མདོག་རྒྱུང་དུངས་ལྷུ་བ་བརྟན་པ་ན། །དམར་ཟལ་བ་རྒྱུས་ཁར་  
 གཞི་བྱས་ལ། །དོང་གའི་འཁོར་ལོ་དང་བདུན་དན་རོག་དང་། །དུར་བྱིད་ཐང་སྐྱེལ་འབྲུ་སྒྲུབ་

བཡིས། རིལ་བྱ་སྟན་འཕྲོས་ཅམ་པ་བདུན་ནམ་དག། རྟོག་མར་གཏོང་ཞིང་བ་རྒྱའི་ལྷག་གིས་  
 བྲལ། རྟེན་ལྷི་ཕྱི་རྒྱལ་རིལ་བྱ་ལྟ་བུ་བྱེད་ཞིང་། རྟེན་ས་རྒྱ་རྒྱལ་སྟེན་མེད་མ་འཕྲོངས་པར། རྒྱལ་  
 རྒྱལ་རིལ་བྱ་གསུམ་རེ་བསྟན་པ་ཡིས། འཆི་བདག་དམུ་རྒྱའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱུར། འཆི་  
 བར་མཆོམས་རྒྱལ་ས་སུ་འབོལ་སྟན་བདུན་པ་ཉིད། སྐྱུ་རུ་འཕྲོང་གིས་འཕུལ་ནས་ཡང་ཡང་  
 བྱེད། སྐྱོ་དང་བསྐྱོང་ན་རྒྱ་གང་བདུན་པའི་སྟེང་། སྐྱུ་རུ་དང་མཉམ་སྦྲུང་བའི་སྟེན་  
 བསྟན། རྟོན་ཡང་ཤིང་ཆ་འབྲི་བ་མན་དག་ཡིན། ཤིན་ཏུ་སྐྱོ་མང་རྒྱུ་འབྲུམ་བདུན་པ་  
 བསྟན། ཤིང་ཆ་སེའབྱུ་གཉིས་པོ་ཆ་འབྲི་ཞིང་། སྐྱུ་རུ་དང་མཉམ་སྦྲུང་བ་གཏོང་བར་བྱ། རྟོན་  
 རྟོན་ཡང་རྒྱ་ནང་ཆ་བམ་ཆག་དུས། སྐྱོ་ཆད་ཀུན་སེལ་གཏོང་བ་འཕྲོད་ཅེས་སྟེང་། སྐྱོ་ནད་  
 ཅན་གྱི་ཆ་བྲང་ལྟན་པའི་རྒྱུ། ཤིན་ཏུ་གྲུག་པའི་ཐང་ཡང་འཕྲོད་པ་ཅམ། ཤིན་ཏུ་ཆ་རྒྱུ་ཐང་  
 འདི་བྱེད་མི་རུང་། འབྲི་གུང་ལྷགས་ཀྱི་བོང་དཀར་བརྒྱུ་པ་ཡང་། སྟུག་སྟེལ་སྟེན་ནས་གཏོང་  
 བའང་ཕན་པར་སྟིད། བོང་དཀར་འཛིབ་རྩི་གཉིས་པོ་ཆ་གསུམ་རེ། བལ་གྲུར་གྲུར་གཉིས་  
 པོ་ཆ་གཉིས་རེ། བྲག་ཞུན་སྒྲ་རྩི་དོམ་མཁྲིས་གསེར་མདོག་ཉི་དགའ་རྒྱལ་ཆ་རེ་རེ། སྟུག་  
 སྟེལ་ཆ་སྟེང་། ཤིན་ཏུ་སྟུག་པུ་རྩི་ལའི་མདོག་ཅན། ཤིན་ཏུ་ལག་ཏུ་མདོག་ཅན་གཉིས་པོ་  
 དེ། ཀུན་སྐྱོད་མ་གྲགས་པར་བརྟུས་པ་དང་། སྟེན་ཤིང་མཐུང་(རྒྱ་བ་བརྒྱུད་པར་བརྟུས་པ) སྟེན་  
 སྟུག་ནག་རྒྱུད་དང་། སྟེན་རུས་(བྲ་སྐྱོད་མ་གྲགས་གོང་) སྟེན་ལྟན་སྟེན་མཐུང་སྟེན་མཐུང་དང་། ར་  
 མོ་ཤེལ་སྟུག་(སྟེན་མོ་ཆ་བའཕྲེན་ཉི་སྟེན་མའི་རིགས་རོ་བོ་རུང་པ) ཡང་རིའི་སྟེན་དཀར་(ཉི་མ་མ་ལོག་གོང་བརྟུས་  
 པ) དང་། ར་ཡ་ཀན་དང་རྒྱ་མ་རྩི་རིགས་གཉིས། (མཐུང་འཕྲོལ་སྟེན་དང་རྒྱ་རྒྱུད་བའི་རིགས་སྟེན་མོ་འབྲས་  
 སྟེན་གསུམ་ཡོད་པ། ཉི་མ་མ་ལོག་གོང་བརྟུས་པའི)། ཀྱི་ཡ་དེ་བའོད་ལྟན་སྟེན་ཉི་གཤམ་(རྒྱ་བ་བརྒྱུད་  
 པར་བརྟུས་པ)། ཤིན་ཏུ་སྟེན་སྟེན་ཉི་དགའ་སྟེན་དཀར་དང་། རྒྱ་གམ་སོ་བྱའི་སྟེན་ཐལ་

བསྐྱེད་པ་ཡི། །ཁུ་ཆུ་ལ་བཞིན་བྱས་ཏེ་འབོལ་སྐྱེན་ནམ། །བོད་དཀར་བཙུང་དང་བདེ་བྱེད་ཆུང་  
 དུ་སོགས། །གང་འཕྲོད་སྟེང་དུ་གསུམ་གཅིག་བསྐྱེད་པ་དེ། །སྦྱོངས་རྗེས་ཆུ་མདོག་དྲུངས་  
 པ་ནས་བཙུམས་ཏེ། །ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་བར་བར་བཏང་བ་ཡིས། །ཆུ་ནམས་འབྲོངས་  
 པ་ཐོང་བས་གྲུབ་པ་ཡིན། །རྗེས་གཙོད་ཆུ་ལྷག་སྐྱེས་པའི་སྦྱོར་བའི་རིགས། །མང་ཡང་ཆ་  
 ཆུའི་རིགས་ལ་འཕྲོད་མི་སྲིད། །འོན་ཀྱང་རིན་པོ་ཆེ་ཡི་ཐལ་སྦྱོར་རིགས། །ལུས་ཁམས་དང་  
 བསྐྱེད་བག་ཅུ་མ་བསྟན་པར་བྱ། །བྱང་ཆུ་རྒྱུད་པར་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ཡི། །ཐལ་སྐྱེན་ཅི་  
 རིགས་བསྟན་པར་བྱ། །སྤྲུལ་མི་ལྷོག་ཕྱིར་ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། །བཙུང་གསུམ་བཙོ་བརྒྱད་  
 སོགས་དབུས་མ་དང་། །བཙུང་གསུམ་མདོ་རྣམས་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །ཟས་དང་སྦྱོད་  
 ལམ་རྒྱུན་གྱིས་ལྷོག་འགྱུར་བས། །འོ་དུས་བར་དུ་ཟས་སྦྱོད་བསྐྱེད་བཀའ་ཅས། །དེ་ལྟར་གསོ་  
 ཆུ་ལ་ལག་ལེན་མ་འབྲུལ་བ། །བཙོས་སུ་རུང་བའི་གཙོང་ཆེན་དམ་ཆུའི་ནད། །རི་ལྟར་ཚབ་  
 ཆེས་གྱུར་ཀྱང་གསོ་རུས་པ། །ལུང་དང་བརྒྱུད་པའི་སྦྱོང་བས་འབྲུབ་པ་སྟེ། །འདི་ནི་དཔལ་  
 ལྷན་རྩལ་གྱི་ཉི་ལས། །བརྒྱུད་པའི་མན་ངག་གཙོར་བྱས་ལྟོ་བྱང་གི། །མན་ངག་ཟབ་དགུ་  
 གཞན་གྱི་ཁ་བསྐྱེད་ཏེ། །རང་གི་ལག་ཏུ་སྤངས་བཞིན་བཀོད་པ་ཡིས། །དགོ་བས་དཔལ་  
 ལྷན་སྤྲུལ་མའི་ཞབས་བརྟན་ཅིང་། །མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་ཉེས་ཆོགས་དྲུང་ལྟུངས་ཏེ། །འཆི་  
 མེད་རྟག་པའི་གོ་འཕང་ཉིད་གྱུར་ཅིག །མཛུ་ལོ། །ཤུགས། ། ། (མ་དཔེའི་དཀར་ཆག་ཏུ་སི་  
 ཏུ་རྩལ་ཀར་ཞེས་འཁོད་འདུག་ཀྱང་སྐྱེན་ཅིས་མཁས་དབང་བུམས་པ་འཕྲིས་ལས་མཆོག་གིས་མཛད་པ་ <<གངས་ལྷོངས་  
 གསོ་རིག་བསྐྱེད་པའི་ཉིན་བྱེད་རིམ་བྱུང་གི་རྣམ་ཐར་ལྟོགས་བསྐྱིགས་>>ནང་ཆོ་དབང་བརྟན་པའི་གསུང་རྩལ་གཙོར་ཆེན་  
 དམ་ཆུ་གསོ་བའི་གདམས་ངག་ཅིག་ཀྱང་ཡོད་པར་བྲགས་པས་འདི་མིན་ནམ་སྟེ།

# འབྲི་གུང་གཅེས་བརྩམས་ཀྱི་མན་ངག་སྒྲ་མའི་ཞལ་རྒྱན་ ཟབ་གནད་བཀོལ་བའི་ཟིན་བྲིས་ བཞུགས་སོ།།

ཨོ་སྦ་ལྷོ། འབྲི་གུང་ཆོས་ཀྱི་གཤམ་པའི་སློབ་མ་ཨེམ་ཆི་ཆོ་དབང་བརྟན་པ། དེའི་སློབ་  
 མ་དཔོན་ཚངས་ཡེ་ཤེས། དེའི་སློབ་མ་སྤར་འོག་ཀལ་བསྟན་འཕེལ། དེའི་སློབ་མ་ལྷ་རྩེ་རིན་  
 ཆེན་དབང་(མ་དཔེ་འགའ་ཤས་སུ་ཆོ་རིང་དབང་ཞེས་འཁོད་འདུག) ཞལ་བྲིད་ཐོབ་པའི་ཐོ་ཆོ་ནི། ལར་ལྷེ་  
 མིག་གི་གསལ་ནའང་། འབྲི་གུང་གཅེས་བརྩམས་ལས།

## དང་པོ། ཕན་བདེ་སླིང་པའི་ཟབ་བཀོལ་ཟིན་བྲིས།

བདུད་ཅི་ལོ་མ་(འཛིན་པ་ཟེར་བ་འདི་འདེབས) ཟེར་བ་རྣམས་ཀླུང་གི་ཐོང་ངའི་ལོ་མ་བྱ་མ་གཤམ་  
 (སོར་བཞི)གོང་བརྩམས་པ། ག་དྲུར་ནི། དབུས་ནས་འོང་བའི་བོན་བྱ་འདྲ་བ་དེའོ། །བྲི་ཆོར་  
 བྲི་བྱུང་འབྲས། སྒྲ་སྒྲ་ཞི་ལུག་ཅུ་སྟུག་པོ། སྒྲན་ནག་ཆེན་མོ་ནི། གར་ནག་༡༠༠།  
 ཅ་ཆ་ཤ་ཉ། སྤང་དཀར། ཉོང་ལེན། འདེར་པའམ་སྒྱུར་པ། འིང་སྒྲོན་(སྒྲི་བཞུར) བཅས་  
 ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, སོ་སོར་རུས་ལྡན་བསྟེན་པ། དུཤར་། ཉིག་ཉ།  
 སྒྲན་མཆོག་སྟེ་ཨ་ཅུ་རྣམས་དང་། འཁོར་སྒྲན་རྣམས་ཡོངས་རྫོགས་ཏེ་ལམ་༡༠༠, ༢ེ་བཅས།

བདུད་ཅི་ལོ་མ་༡༠༠,༩༥་བྱ།      མདོར་ན་གཞུང་དང་ཕྱེ་མིག་གི་དགོངས་པ་ལེན་གང་ཤེས་བྱ་སྟེ།  
སྒྲན་ཆ་གཅིག་བདུད་ཅི་ལོ་མ་ཆ་ཕྱེད་དམ་དེ་ལས་ཉུང་ཙམ་དེ་ལ་འང་སྒྲན་ནག་རབ་ཏུ་རྒྱས་པ་ན་སྒྲན་  
སྒྲ་དགུ་བརྒྱད་ན་གཅིག་    འོན་ཀྱང་གཞུང་གི་དངོས་བསྟན་ལྟར་ལས་བདུད་ཅི་ལོ་མ་ཅུང་ཟད་མཐོ་  
བཙམ་བྱས་ཀྱང་རུང་བར་བདག་གི་མདོན་ནོ། །རྩ་དྲུག་ནི་འཛིན་པ་ནག་པོ་འདྲ་བར་ལ་མེ་ཏྲོག་གི་  
རྒྱབ་རྩ་ཙེ་ཡོད་པ། དེ་ལས་ཅུང་ལོ་འདབ་ཉུང་བཞིག་གོ། །དཔའ་བོ་སེར་པོ་ནི་ལ་ལྷག་འདྲ་  
བའདི་དང་། དེ་འདྲ་གཞན་གཉིས་ནི་རྩ་དྲུག་སྟེ་ངོས་འཛིན་ཁྲལ་བྱེད། བོང་ང་སེར་པོ་ནི་  
དམར་པོ་འདྲ་བ་ལ་ཁ་བཟི་མེད་པ་ཞིག་འདུག།

སེ་འབྲུ་ཀུན་པན་ལས་ཁྲག་ནད་ཀུན་ལ་སྦྲར་བྱ་བྱུང་གཉིས་སྟེ་བས།    ཅེས་འོང་ཞིང་ཁྱུང་  
གཉིས་ནི་སྦྱ་རུ་ར་དང་བཤུ་ཀལ་བྱེད།

ཕག་མོ་གྲུབ་པའི་སྦྱོར་བ་ལ། ཙུང་ཞི་བསྟེགས་པ་ནས་བདུན་འགྲངས་འི་རིང་དུ་བསྟེགས་  
པ་ཆང་ལ་ཕབ་པའི་ཕྱེལ་སྦྱར་ཞིང་། ཀར་ཤལ་པ་ཉི་སྒྲན་དད་མི་ཡལ་བའི་རྩལ་སོ།།

ཨ་གར་སོ་ལྷའི་ཆོ་གོ་བྱིལ་སྦྱ་མི་འབྱིལ།    ཀོ་བྱིལ།    འདི་ལ་ཨ་གར་སོ་ལྷ་ལྟ་བུ་  
ཁྲག་རྒྱུང་ལ་སྦྱ་མི་བཞར། རྒྱ་ཤེལ་སོགས་དུག་སྒྲན་ལ་སྦྱ་བཞར་ཞིང་ཀུན་ལ་(མཛོའོར)བཙོ་ཞིང་  
བཟ། དཔེ་ལ་ལར་ཨར་སེར་ཟེར་བའང་འདུག། གོ་སྟོད་མ་ནི་ཤིང་ཆའི་ཤིང་ཡིན་རྟོག་ཤིན་  
ཏུ་ཆེ། ལྷོ་ཨར་ནག་    སྦྱ་མ་འབའ་ཞིག་    བསིལ་ཨར་སྦྱ།    འདི་ལྷོ་ལྷགས་བཞིན།  
བྱང་ལྷགས་ལ་འབའ་ཞིག་གི་ཆབ་གོ་སྟོད་ལ་བྱེད། ལྷག་པ་ལག་པ་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་ཅན་མིང་  
ཅན་དང་།

རྒྱ་ཤེལ་ལ་ལྷགས་བྱེ་སྦྱར་ཆད་གང་ཡིན་པ་དེ་དང་། ཨ་རུ་ར་ཆད་ལས་གཞན་པ་བཞི་  
ཙམ་གྱི་ཕྱེད་བཅས་ཞག་གསུམ་ཙམ་སྦྲངས་པ་སྦྲར་འདམ་འཐག་བྱེད་ནས་སྒྲན་དང་སྦྱར།

དདུལ་ཁྱུ་རབ་བྱང་འདུལ། དེ་མིན་དཀར་འདུལ། དེ་མིན་སྐར་བུའི་བཞིགས་པ་ལ་  
ལྷེ་མིག་བཙུག་པ་ལྷུ་མཐར་ཡོད་བཞིན། གསེར་བྱེ་བྱེ་མ་མིན་པ། དེ་བྱུང་ས་ནི་རྒྱ་མཚོ་  
གསེར་གྱི་བྱེ་མ་སྟེ་ཁ་དོག་དམར་སེར་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པ་ཞིག་ཡིན།

དྲི་ཆེན་རབ་སྒྲ་མའི་དྲི་ཆེན་དངོས་སུ་བཏང་། དེ་མིན་གང་རུང་རྩས་ལྡན་བསྐྱེད་གསེར་པར་  
བཤད་ཀྱང་བདུན་ཅི་རིལ་བུ་འདྲ་སྒྲར་བ་ཡིན། ཅོང་ཞིའི་དུག་འདོན་པ་ནི་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་བ་རྒྱ་  
ལ་བཙུག་ནས་འཕྱོ། མི་སོག་འདི་དབུས་པས་གོ་ཟན་ནང་དུ་བསྐྱེད་ནས་བསྐྱེད་གསེར་དགོས་དང་།

དུ་ལི་བཙུག་གི་དུ་ལི་སྐྱེད་གཞན་ཀྱང་གྱི་བྱེད་ཅམ་བཏང་། མགོ་ཆག་སྒྲན། གཞན་  
ཡང་སྒོ་གསུམ་(ཨ་བ། བཀ་སྒོས། ཆོར་སྒོན་ཅི་གསུམ་(ཁྱི་མང་། གུར་གུམ། དོམ་མཐིས་) རྩོ་  
གསུམ་(མཚོ་ལ། ཅོང་ཞི། གངས་ཐིགས་) གྱིས། མཉམ་སྦྲེད་ལྟ་བུ་ཞིག་གཏོ།

དེ་སྐྱེད་གསེར་བ་སྐྱེད་སྦྲེད་གྱི་ཨུའི་མཛོར་ལྟམ། སྤྱིད་པའི་བྱང་སེམས་དཀར་དམར་  
ནི་ཅོང་ཞི་རྒྱ་མཚོ་ལོ། །སྤང་རྒྱན་ཉེར་ལཱའི་སེར་པོ་ཁྲ་རྒྱང་ལྟ་བུ་སྤྱས། ཐལ་སྐྱེད་རྩ་  
རྩམས་ནི་སྒོན་དུ་རྩས་ལྡན་བསྐྱེད་གསེར་པ་སྤྱར་འཕང་ལོ་སོགས་སུ་འཆོས་ནས་སྤྱར་རེ་ཡང་ཇུ་མར་  
རྩས་ལྡན་དུ་བསྐྱེད་གསེར། ཟུར་མཁར་མེ་མཉམ་ཡང་འདམ་འཐག་བྱས་པ་དེ་བསྐྱེད་གསེར་ནས་ཁ་ཆར་  
གདབ། རིལ་བུ་བྱེད་ན་སེམས་འབྱུང་ཁྲ་བས་འདམ་འཐག་བྱེད་ཟེར་རོ།

མགོ་སྦྲེད་ས་ནི། སྒྲ་བཞུར་ནས་བཀྱུ་རྒྱས་(གཡེར་ཐང་གིས་ལན་གསུམ་) གྱིས་བཀྱུས་ནས་  
བྱགས་དང་མི་བྱགས་གྱི་མཚམས་སུ་བལ་སྤྱད་ལྟོད་པོས་བསྐྱེད་ནས་སྐྱེད་ཆང་དང་སྤྱར་མེལ་བསྐྱེད་  
ནས་དྲོད་མོར་མཐུག་པར་བྱགས་པའི་སྤྱིང་། ཡང་ན་ཟན་དྲོན་སྤྱིང་ཐང་ཁྲག་བཙུངས། ཡང་  
ན་ཐང་ཁྲག་བཙུངས་པའི་སྤྱིང་ཁ་དྲོན་གྱོན། སྤྱགས་བྲ་ཨེམ་ཆིས་ཐར་རུ་༠༥༠་དུར་བྱིད་༠༥༠་  
བྱང་ཁྲ་༥༠་སྒོ་ཆོ་བ་གསུམ་(རེ་རེ་བཞིན་)༠༥༠་གསེར་མདོག་༠༡༠་དན་རོག་༠༡༠་རྒྱ་ཚྭ་༠༡༠་རུ་རྟ་༠༡༠་ཐར་

དཀར་ཀློང་ཡ་མ་ལ་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩་ལྷ་ཆེ་༠༠༡་བསྐྱུན་པའོ།

ཨ་རུ་གསེར་བཤལ་གྱི་བཙུག་བསྐྱེད་གསུམ་གྱི་ཨ་རུ་ར་བརྩམས་ལ་བ་དམར་གྱི་རྩ་  
འཁྱོར་གང་ཅམ་ལ་ཁུ་བ་རང་ཐིམ་དུ་བཙུག་། ཨ་རུ་བག་ཟན་ཅན་དེ་བག་ཟན་སྒྲིམ་ལ་འཕྲུག་  
པོར་དྲིལ་ནས་མེ་མ་མུར་དུ་བསྐྱེད་གསུམ། རྩེན་པ་དེ་རུས་པ་ཡུད་ནས་འདམ་འཐག་བྱས་པ་རྒྱ་  
བར་དུགས། ཐར་རུ་བཙུག་པའི་ཁམ། དུར་བྱིད་རྒྱུ་ལྷན་སྤེལ་བ། སྤྱི་ཁམ་མར་དཀར་དུ་  
རྩེད་ཟད་བསྐྱོལ། དན་རོག་ལྷན་པ་བཤལ། རེ་ལྷག་ཁམ་ཁུ་བ་ཡུད་པ་བསྐྱེད་ན་དགའ།

གནམ་ལྷགས་འཕྲལ་བཤལ་ལ་དཔལ་རྩེ་ཆེ་འདུལ། མུ་ཟེ། བྱང་ཁ་རྩོག་པོ་རེ་  
འཕེན། སྤྱི་ལོ་མ་བཞི་མཉམ་པར་གཞན་དེ་ལས་ཉུང་། འབམ་སྤོས་ལྷགས་རི་བུ་རྒྱ་དང་  
འབྲེལ་། རྩེ་བ་རོལ་ཅམ་ཡོད་ཟེར།

རུས་འདུལ་ནི་ཞིབ་པར་བལྟས་པས་ཤེས་པར་ཟད། རོང་ག་གཏོང་ཆེ་འཁོར་ལོ་ཉིད་བཏང་།  
ཕྱི་དང་ཆེ་གུ་དོར་བ་ཡིན་ཀྱང་མཚམས་འདིར་ཆེ་གུ་ཡང་བཏང་རུང་། དེ་བ་མཐིང་མདོག་ཀྱང་  
མུར་གྱི་དེ་རེད། ཏང་གུ་ནི་ལོ་མ་ལྷ་བ་(ལ་ཁའི) འབྲེལ་མེ་རྩོག་སེར། སྤྱི་ལོ་དེ་ལྷན་མེ་  
རྩོག་སྤྱི། མ་བྱའི་མདངས་སྤྱི་རྩེ་མེ་ལོང་འོད་དང་མར་མའི་འོད་ཀྱིས་རྩེད་རོག་པར་བྱས་  
ནས་འདུལ། ཉ་ཆ་རྒྱུ་དུང་།

གཉིས་པ། མན་བདེའི་ཆར་རྒྱུན་གྱི་ཟབ་བཀོལ་ཟིན་བྲིས།

གསང་སྤྱན་གཉིས་ནི་ཉ་ཆ་དང་སྤེལ་ག་(དེད་རང་ཡུལ་གྱི་མཚན་བཅོམ་)། ལྷེ་སྤྱངས་གྱི་རྩ་ག་  
འགྲུག་གི་ཡུད་ར་ཡང་། ལྷེ་སྤྱངས་སྤྱི་སྤྱི་འཐེན་པ་ནི། འཕང་ལི་སོགས་གྱི་ཁུང་ནས་

འཐེན། མ་ཕན་ན་དེར་སྤྱུལ་འཛིག་བཅིག་པ་འམ་སྟེ་ཕུར་ཚན་མོ་སྤྲོན་ནོ། །སྟིང་ཙ་ནི་བྲུ་ལྷག་  
སྟོང་ཀ་འི་གོང་གི་དེ་སྟེ་སྟོང་ཀ་དང་སྟིང་ཙ་འདོམས་པ་སྟོ་སྟིང་འདོམས་ཙ་འོ། །གཡུ་རྟིང་ཉེར་  
ལྷའི་རིན་པོ་ཆེ་དུག་འདོན་ལ། དེ་སྟེང་དབང་རིལ་དང་ཚོས་སྤྲོན་གཉིས་བསྐྱེད་ན་གཡུལ་རྒྱལ།

བཅོ་ལྔ་དུག་སྟོར་ནི། ཅང་ཞི་ལན་ཚུ་སྤྲོ་ངར་ནས་འབྲུ་ཉེར་ལྔ་རིལ་བཞིན་བགད་རིང་  
བརྩོན་ནས་སྟོང་དེ་གར་ཚན་མོ་དེ་བསྐྱུས་ནས་སྤྲུངས་པ་འི་དཀྲིལ་གཤོང་པོ་བྱེད་པ་འི་ནང་དུ་ཆང་གི་  
སྟིང་ལྷུ་བྲགས་ནས་ཁ་འགོབས་རྒྱངས་པ་མ་ཤོར་བར་བྲས་ནས་མ་སྐྱམ་བར་བཞག་པ་དང་། ལྔ་  
ལི་དང་དབྱི་མོང་གི་སྟོང་པོ་དང་ལོ་མ་བཅས་འདུལ་བ་ཆང་གི་པོལ་ཙམ་སྤྲུས་ནས་རུས་ལྷན་དུ་བསྐྱེགས་  
པ་སྟེ། དེ་བཞིལ་ཁ་ཆར་འདེབས། གསང་མཚན་གྲན་བྲུག་པ་དེ་ཐུན་ད་དངོས། རྩ་  
དདུལ་ནི་རྩ་ཉི་འབྲུ་བཅད་རྒྱུ་བཟོས་ལེགས་པ་དེ་ནང་དུ་དདུལ་ཚུ་མཉམ་སྟོར་རམ་དདུལ་ཚུ་བསྐྱེད་  
འཕགས་ལ་མུ་ཟེ་སེར་ཚྭ་ཙམ་བྲས་པ་དང་། རྩ་བྱེད་གོང་ཤོང་བཅས་བྲུགས་ལ། བྲུག་ཁ་  
ཤོག་ཁྲིལ་དམ་པོས་བཅད། གསེར་མེ་ཤུན་པ་བཤུས་ཅིས་གསོ་མ་རྩ་རེས་སྤྲོན་གྱི་བཞི་འབྲུར་ཨ་  
རུ་ཐར་རུ་མང་ན་ལེགས་པན་བདེ་ཆར་རྒྱན་བཞིན་སྤྲུང་། ཕན་པ་ཀུན་ལྷན་སྤུ་རུ་པུ་ཉི་དམར་ཅི།  
ཅི་ཏ་ཀ་ནི་ཙ་བ་དཀར་པོ་ཙན་དེ་འོ།

གསུམ་པ། མན་ངག་གཅེས་ཟབ་སྤྲས་ཚུལ་གྱི་  
ཟབ་བཀོལ་ཟིན་གྱིས།

ལྷག་རྩོར་རིལ་བུ་ནི་ལྷེ་མིག་དེ་གའོ། །དུག་སྤྲོན་ལྟ་བུ་ཟབ་པ་ལ་བོང་དཀར་སྟོང་གི་ཙ་བ་  
ཙན་དེ་བྲ། ལྷག་རྩ་དང་བོང་མྱིག་རྣམས་ནི་དེ་གར་ཅི་ཚྭ་ཙམ་བསྐྱེགས་ནས་བཏང་། སྤུ་



ཁ་ཅོག་གཅེས་བརྟམས་གཞུང་གི་མཆན་བུས་མ་གསལ་བ། ཀྱན་དག་འཛིན་ཅུ། བྱེ་མ་ནི་  
གསེར་བྱ། དཔྱ་རྒྱ་བཅོས་གསང་བ་སྤྱབ་འདྲེན་གྱི་མཐར་ཡོད་པའི་ཡང་ཅན་དར་སྤྲོན་ནི་དེ་དག་  
ལྟར་ཡིན་ལ་ཉིན་རེར་ལན་གསུམ་རེ་བཏང་། སྤྱང་ཆོར་ནི་རྒྱུང་བ་དེར་འཛིན། མགུལ་འགག་  
གི་བཅོས་དེར་བྱ་བུ་རྩེ་བཟང་དུག་སྟེ་སྤྲོན་སྤྲོ་བཅུ་པ་དེ་ལྟེ་མིག་གི་མཐའ་འགྲོའི་གསང་སྤྲོན་བཅུ་  
པ་དེ་དག་གོང་ལྟར་ལྟེ་མིག་དང་སྤྱར་བར་བྱའོ། །རྒྱ་གཟེར་བཅོས་ལ། བྲོག་ཤིང་ནི་ཁྱག་  
ཁོག་པ་ཀས་པ་ཡིན་ཟེར་བ་དཔུས་ལ་ཡོད་པ་དེའོ། །པག་རིལ་བཞི་སྟོར་ཟེར་བ་རྣམས་ཅུ་བའི་  
སྤྲོན་ནག་ཡིན། འདི་ཡང་ལྟེ་མིག་དང་སྤྲོགས་ཏེ་བྱིའུ་གཞུང་མ་ཁྱག་རྟ་ཡིན། སྤྲོན་བཏང་  
རྩེས་གསོ་མ་རྟ་རིས་སྤྱངས་ལུལ་རྒྱ་སྟེ་དུ་འཁྱར་བ་དེའོ། །གཡུལ་རྒྱལ་སྟོན་བཤའ་ཉིད་དོ། །  
རྒྱ་བཅོས་སྤྱབས་འདྲེན་གཅིག་དེའི་གསང་སྤྲོན་ཁར། ར་མོས་སྟོར་ལྟན་ཐབས་སོགས་ལས་  
ཤེས། རེག་དུག་གི་བཅོས་ཀྱི་སྤྲོན་གཞན་རྣམས་རོབ་ཅམ་བརྟུང་ལ་ལྟེ་མིག་གིས་གསལ། ལྷགས་  
སྟོང་དུ་ཚྭ་འདམ་(ཁྱེ་མ་བསྐྱེས)སྤྱར་ནས་གསེར་མ་བཞིན་འཛིན་ལྷག་གི་གསལ་བསྟུབ། སྟོས་གསུམ་  
རིང་ལས་བསྐྱེས་མི་དགོས། ལྷགས་སྟོང་ཞབས་དཀར་ལྷག་གསེར་འགྲོ་དུས་ཕྱགས། དཀར་  
ཡོལ་མ་ཆག་པ་དང་ཁ་རིམ་དཀར་པོ་གཉིས་བསྐྱེས་པའི་རིལ་བུ་འཁྱར་བར་གྱི་ལྷང་ཁྱེ་མ་ནང་དང་  
ཁ་ལ་བསྒྲུ། ཞབས་ཀྱི་ནག་པོ་མ་མཐར་ལ་བྱ་སྟོས་བྱགས་རྒྱ་བེ་ནི་ཆི་བ་ག་དེ་ལྟན་པ་བལྟ།  
བར་ལྟན་གྱི་ཕྱེ་མ་བྱ། ཆང་ཟེར་ཡང་དེ་དུས་མི་དག་འ། སྤྲོན་བཏང་ཆོ་ཡུན་རིང་ཁ་བཀར་  
དགོས། སོ་དང་རྒྱན་ཐུ་ཆོ་བཞི་ཡན་རྒྱ་ཡི་ས་དུག་ངན་པ་དེ་ཡིན། དར་གྱི་འབྲུ་ལུབས་ཆབ་  
ཁ་བཏགས། བོད་ཀྱི་སྤྲོན་རྣམས་སྤྱར་ཆོ་དུལ་རྒྱ་ཚོད་པོ་རྣམས་དང་སྤྱར་ནས་གཏོང་བ་ལ་སྟོན་  
མེད། རྒྱ་སྟོས་(གོང་དུ་བཤའ་པའི་རེག་དུག་སྤྱབས་སུ)མཐོ་རེ་ཅམ་གཉིས་ཟེར་བའང་འདུག ཁ་  
ཆགས་པ་ཁོང་སྤྲོན་དེ་ཟེའོག་དང་གོས་ཆེན་(གང་ཡོད)དཀར་པོ་སྤྱར་ཞོ་དུག་བསྐྱེས་པ་ལྷགས་ཕོར་

ཁ་སྐྱར་དུ་རྒྱ་སྤོས་གཅིག་གི་ཚད་བསྟེན་པ་བྱུག་སྒྲན་ནོ། །དུག་གི་སྐྱབས་སྲུང་ནག་འཐོམ་ཅུའི་  
འབྲས་བྱ། ཀོ་ཏ་བརྟོ་ཚུལ་གཞན་ལས་བཤད་པ་བཞིན་ཅ་ལོ་ཀུན་ཡུང་བཅོ་ལྔ་རེ་རས་དཀར་  
གྲིས་དེལ་ཚོ་བྱས་ཏེ་བཏང་། ཐེབ་རེ་ཡི་ཕྱིས་ཡིན། སྐྱུགས་གྲབ་བྱས་ན་ནད་པ་རང་གི་དྲི་རྩ་  
བཏང་། གཞན་གཞུང་འབྲེལ་སྐྱུག་ རོས་འཛིན་ལོ་རྒྱུད་དང་འབྲས་བུ་རྣམས་གཞན་ལས་ཞན་  
ལ་ཅུ་བ་རིལ་བུ་བསྒྲིལ། འབྲུ་(མེ་རྟོག་གསུམ་ལས་མང་མི་སྡེ)འདྲ་བ་ཅན་དེའོ། །དངོས་དུག་  
གཟེར་ཟེར་བ་དེ་བཅན་དུག་སོང་བ་སྟེ། གསོན་ཁྲག་ནི་རའམ་སྲུང་དམར་ཁྲག་དང་ཅེ་སྐྱགས་  
ཞལ་བཞེས་དེ་ལྟེ་མིག་གི་དེ་ཡིན་པར་མཛད་ནོ། །སེ་རྟོད་ནི་མཛོལ་རུ་རུ་འོ།

### བཞི་པ། གཉན་བཅོས་ཞལ་ལུང་བདུད་ཅིའི་རྩ་རྒྱུན་གྱི་ ཟབ་བཀྲོལ་ཟིན་བྲིས།

སྒོ་བྱར་ནད་ལྔའི་རྒྱ་ལོག་བཅོས་སྐྱབས། དཔེ་ལ་ལར་རྒྱ་སྤོས་སྒན་མ་དྲི་རྩ་ཞེས། ལ་  
ལ་གྲོ་མོ་སྒན་མ་དྲི་རྩར་ཞེས་འདུག་པས་བརྟག་ ལག་རྒྱ་ལོག་ན་སྤོས་ལག་ཅེ་མོ་བསྟེན་ས་  
ཞེས་པ། སྤོས་མཚུབ་གྱི་ནེ་ལུ་སྟེ་མཚུབ་མགོའི་རོས་ཤ་སྐྱལ་པ་ཅུ་རིས་ལྟར་འཁྲིལ་བའི་ལྟེ་བར་  
བསྟེན་ས། ནག་གསུམ་ཕྱར་མོ་ཐང་ཞེས་པའི་ནག་པོ་གསུམ་ནི་མི་ཁྲི་ཕག་ནག་བྱུན་ལ་གསུངས་  
ཤིང་། མ་རྟོད་ན་སྐྱུ་གུལ་ཤུ་དག་ནག་པོས་ཡུང་རུང་གསུངས།

སྲུང་གཟེར་བཅོས་སྐྱབས། དུག་པོ་བཅུ་གསུམ་སྐྱར་ཚད་ལ། ལ་རུ་ཞོ་བཞི།  
སྒན་ཆེན་ཞོ་གང་། རྩ་གྱུར་སྒྲ་ཅི་གྱི་མི་རྣམས་ཞོ་རེ་། ཤ་ཆེན་གྱུ་གུལ་ཞོ་དོ་རེ། ཤུ་དག་  
དུར་བྱིད་ཞོ་གསུམ་རེ། རེ་ལྷག་རྩ་ཅུ་ཐར་རུ་རྣམས་ཞོ་ལྔ་རེ། ལྷག་རལ་ཁྲུག་ཅུ་གཏར་

ཞེས་པ་མུར་གོང་ཟུར་གྱི་ཅ།

གཟེར་མུང་བཅོས་སྐབས། གསོ་མ་རྟ་རི། ཐར་རྒྱ། བ་རྩའི་ཁར་དགོས་ཤིང་སྒྱར་  
ཆད་ནི། རྟོང་ལེན་ཞོ་བརྒྱད། རྩ་ཅ་ཞོ་བཞི། རེ་ལྷག་དེའི་ཕྱེད་ཞོ་དོ། མུབ་པ་ཆེན་པོའི་  
དྲི་ཆེན་ཡང་ན་གྱི་ཤ། དེ་མིན་ཤ་ཆེན་གང་འཕྱོར་ཞོ་གང་། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཞོ་དོ། གཞན་  
རྣམས་སྐར་མ་ལྟ་རེ། དེ་ཐམས་ཅད་དང་མཉམ་པའི་ཐར་རྩའི་ཁར་སྒྲེ་སྒྲེ་གང་དང་ཞོ་བརྒྱ་གཉིས་  
སྐར་མ་ལྟ་པའི་ཆད་དུ་སྒྱར། ཡང་ན་འབྲུམ་པ་ལ་སོགས་པ་ལ་བཏང་བ་དང་། སྐན་བུངས་  
ཉུང་བར་སྒྱུར་ཆེ་ཐར་རྩའི་ཁར་མཐེབ་ཆོགས་ཅམ། རྟོང་ལེན། རྩ་ཅ་གཉིས་དེའི་ཕྱེད། རེ་  
ལྷག་དེའི་ཡང་ཕྱེད། གཞན་རྣམས་ཐུན་ཐན་རེ་ལ་ཁྱད་པར་གྱུ་གྱལ་སྒྲ་ཅི་གཉིས་དེ་ལས་ཅུང་ཉུང་  
བར་ཕྱེད། ཤ་ཆེན་ཐུན་ཐན་གཉིས་སྒྲོ་ཆབས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་སྒྱུར་ཆད་འོག་མ་འདི་ལྟར་སྐན་  
ཆེན་སྐན་ནད་ལྟང་རེས་ཤེས་བྱས་པ་དེ་བཏང་བས་སྐན་ནད་ལྟང་བ་དང་བཤལ་བ་གཉིས་ཀ་འབྱུང་  
བས་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཆེ་ལོ།

སྒྲོད་ཆད་བཤལ་རིམ་བཅོས་སྐབས། ག་བུར་ནག་པོའི་ཐལ་སྒྱུར་དང་བྲག་ཞུན་དགུ་པ་ཆ་  
མཉམ་ཞེས་པ། སྒྲ་དཀར་སོགས་ཀྱི་བསྐྱེད་ཐལ་བརྒྱད་པ་དེ་ལྟར་ཡིན། འདི་ཡི་ཟུར་  
བརྒྱད་དུ་དམར་བཤལ་ལ་སྐན་བཤལ་མ་ཐག་པ་དང་། གཙོ་བརྒྱད་ཀྱི་ཁར་ཕྱི་རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་མིན་  
སྒྲེར་མོ་དགུ་པ་ཆ་མཉམ་བསྐྱེད་དུ་བཏང་བ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་གནད་ཆེ། བྲག་མི་བཤལ་  
བར་ཟས་སོགས་བཤལ་བའི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་གཟེར་ལ་སྐན་འོག་མ་གཅིག་ཕུའི་ཀྱང་ཆོག རྒྱ་  
གཟེར་དངོས་མིན་ཀྱང་ལྟོ་འོག་ནས་གཟེར་ལྟང་དུ་བཞུགས་སྐྱུ་སེར་འབྲུ་བའི་ཆོ་འབྲུ་ལ་  
ཡང་སྐན་འོག་མ་འདི་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཆབས་སྒྲོབས་ཆེ།

སྒྲོག་པའི་ནད་དང་། གག་པའི་ནད། མགུལ་པ་སྒྲངས་པའི་རིགས་ལ། ཨ་

ཏའི་ཁུ་ལ་གག་པའི་སྐབས་བཤད་པ་ཕན་པ་ཀུན་ལྟན་ཐུན་ཆུང་རེའམ། ཡང་ན་སྒྲ་ཅི་ཐུན་ཆུང་  
གཅིག་བསྟན་ལ་ཉ་ལམ་སྒྲོ་བར་འགྲོ་བའི་ཆོད་ཅམ་འགྲོ་བས་དེས་ལྟོག་པ་འཕལ་དུ་གསོད་ཅིང་ལྟེ་  
སྐངས་རིགས་ཀྱང་མུར་བར་རྟག་ཏུ་འགྲུགས།

འབྲུམ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ཆར་བོང་ནི། དེང་སང་མཁན་དམར་ཞེས་ཡུང་པོར་སྒྲེ་བ་ལ་བྱེད་  
ཅིང་། དེང་སང་གཞན་པལ་ཆེར་ཀྱི་ཆར་བོང་བྱེད་པའི་མཁན་རིགས་ཆུང་དུ་གཅིག་སྒྲེས་ཡོང་  
བ་དེ་ཡོག་མོ་ཡིན།

སྒྲིང་ཐབས་བཅས་སྐབས། ཕན་པ་ཀུན་ལྟན་ཀྱི་སྒྲོར་ཆོད་ནི། ཨ་ཏ་སྤང་གང་། ཁུ་  
ཡིན་ན་ཞོ་ལྷ། གཞན་འཁོར་ལ་སྟན་རྣམས་ཞོ་ལྷ། ངར་གདགས་ཀྱི་སུ་ཅུ་པུ་ཞོ་དོ་སྒྲར་བ་  
ཆོད་ལྟན་ཡིན་ནོ།

### ལྷ་པ། འབམ་བཅས་ཆོ་བུམ་གྱི་ཟབ་བཀོལ་ཟིན་གྱིས།

འབམ་བཅས་ཆོ་བུམ་གྱི་ཨང་གི་སྟེང་མའི་སྟེ་ཆན་དང་འོག་མའི་སྟེ་ཆན་ནང་དམིགས་བསལ་  
ངོས་འཛིན་ཏེ་བཀོལ་འདུག་པ་དེའོ། །རྒྱ་སྟན་ནི་ལ་ནི་འདིར་ཡོད་པ་ལ་ཨ་ལག་ཏུ་མ་མཐོང་མེ་  
ཏྲི་ག་རྒྱ་ཁ་ཅན་སྤང་བུ་ཆོར་མ་ཅན་ཏེ་མན་རྒྱུད་ཀྱི་སྟོན་མོ་ཆབ་འདེན། བྱེད་ཤིང་མངར་མེ་ཏྲི་ག་  
སྤང་མ་འདྲ་གང་བུ་ཆོ་ལུང་ཅན་སྤང་སྐམ་འདྲ་ཁད་པོར་སྒྲེ། གི་ཁ་བ་གྲོག་གཟུགས་སམ་སྤང་  
མ་ཇི་ལྟ་བ་ལ་གང་བུ་གྲོག་མའི་གཟུགས་ཅན་གང་བུ་ཆོ་དཔངས་མཐོ་རེ་ཅམ་སྒྲེ། སྤྲ་ཏིག་  
འདབ་མ་འོད་ཅན་དེ་ཡིན། སུ་ཟེ་མདངས་མེད་ནི་འཐོམ་རྩ། གི་སྤང་ནག་ཆུང་ངམ་རྩ་  
སྤང་ནག་པོ་ལོ་འདབ་ནག་གངས་ར་མེ་ཏྲི་ག་ནི་རྒྱ་ཁ་ཅན་དེའོ། ཨམ་ཆི་བསྟན་འཕལ་ནས་

གསང་སྤྲོན་ལྷན་གཅིག་བསྐོལ་བའི་ཁུ་ལ་རྩ་སྤྲོན་དང་འཕྱུར་སོགས་འདེབས་པར་བཞེད། སྤྲུགས་  
བྱ་ཨིམ་ཆིས་གསང་སྤྲོན་རེ་རེ་བཞིན་ཁུ་སོ་སོར་བསྐོལ་དགོས་པར་གསུངས།

ཡང་གོང་གི་འབམ་བཅོས་ཀྱི་ལྷོག་དུག་པ་ནི་ལྷགས་ཀྱི། འོན་ཀྱང་རྒྱལ་པོ་སྤེལ་ལ་མཆན་  
བུད་གཉིས་ཀར་སྤྲིག་ནས་ཀྱང་འབམ་ནག་ལ་བཟང་རྒྱ་རེད། འོང་དོའམ་དོ་ཁོག་སྤྱུ་ཅན།  
རྩ་མ་ཡིན་ན་སྤྱུ་ལྷན། འབམ་བཅོས་ཆོ་བུམ་འདི་ཁོ་ན་ཅིས་ཆེ་བར་བྱེད། ལབ་ཁྱའི་སྤྲོན་  
དུ་བཟི་སྤྲོན་སྤྲན་གསུམ་ཅམ་འགོ་བ་དང་། ཞ་རེངས་ནས་ཞག་བདུན་ཅམ་ལ་ཁྲག་གཏར་དགོས་  
པས་གཉིས་ཀ་འམ་ཡ་གཅིག་འཐུས་པར་མང་།

## དུག་པ། ཁ་ཐོར་གྱི་ཟིན་བྲིས་འགའ་ཞིག

ལྷུ་བཅོས་སྒྲུ་བའི་དྲངས་མ་སོགས་ཀྱི་མ་བྱ་གང་བུ་ནི་ཅོག་ཁྲུང་སྤྲོན་མོ་རིགས། སྤྲོན་  
མོ་ཆབ་འབྲེན་ནི་ཨ་ལག་ཏ། འབྲེན་དང་སྤྲོན་ནི་ཟེ་ཚྭ་དང་ཚྭ་ལ། ཡུག་ནི་ས་སྤོན། ཨི་  
སི་རམ་གྱི་རེག་དུག་སྤྲོན་གྱི་གསང་སྤྲོན་ར་ས་ག་བུར། མིག་ལ་འཛིབ་ཅུ་བྱ་ཐབ་ཀྱི་འཛིབ་ཅི་  
ཅུ་ཟིན་ནས་མིག་ལ་གཏིགས་རྒྱུ་ནི་སྤྲོན་ནི། (འདི་སྤྲོན་དུ་གཏིགས་དགོས་)ཤེལ་(ཤེལ་ཀར་)གྱི་གུར་  
(གུམ)ཁང་གསེར་(སྐྱར་ཁན)གྱི་ཅོད་པར་བྱས། །ཞེས་སོ།

དོར་གྱི་མེ་བཅའི་སྤྲོན་གསུམ་རྩྱ་ཏི་སྒྲ་གོ་སྟོད་རས་བུམ་སྤྱུ་དུ་བཅོས་ནས་ཤེས་བཟོད་  
ཅམ་དུ་བཏུག

རྩེས་གཅོད་པའི་མེ་བཅོས་ཆོགས་པ་དང་པོ་བཅུ་གསུམ་བཅུ་དགུ་པ་གསུམ་བཟེག་པར་བྱའོ།  
བ་རྒྱའི་འཕྲུལ་སྤྱོད་ས་ཉམས་ཡིག་ལྟར་དེལ་ཆབ་འབྲེན་གཞོན་ཅུ་ཉུང་དུ་བསྤྲོན་པ་མི་གཅིག་

གི་ཚད་དོང་གའི་འཁོར་ལོ་བདུན། དུར་བྱིད་བ་རྩ་རང་ཐིམ་བྱུང་ན་ལེགས། མ་བྱུང་ན་དུར་བྱིད་  
ཀྱང་ལུན་ཕྱལ། གོང་གི་གསུམ་འབྱུར། དན་རོག་(མ་རྩེད་ན་དན་ཁ)ལྟེ་ལུན་ཕྱལ་བ་དོག་ལྷ།  
སྒང་སྒྲ་དོང་ག་དང་མཉམ། ཉི་དགའ་ཡང་དེ་དང་འབྲ། ལྷགས་ལ་བ་རྩའི་ཁར་རིལ་བུ་རྩུང་  
བྱུང་ང་། གོང་གི་སྒྲ་ན་མས་བ་རྩས་ཁར་མཐེབ་མོ་ཕྱིད་ཅམ་གྱིས་བྲི།

ལུས་ཚར་ལ་ཟེར་བ་འདི་བདུད་ཅི་ལྷ་ལུམས་གྱི་ཁ་བསྐྱར་ཏེ་གང་བ་ལ་ཅ་བ་ལྷ། མ་ཐོར་  
སོགས་ལ་ལུ་ཟེ་ལ་སོགས་བྱའོ།

དབུལ་རྩ་བཙོ་བཟུའི་ཨ་བྱ་ར་ནི་བཙོ་བཟུ་ཆེན་མོའི་ལག་ལེན་དཔོན་ཚང་ཡེ་ཤེས་གྱི་བྲིས་  
པ་དེར་གསལ་ལོ།

རྟེན་འབྲེལ་མེ་བཙའ་རྩམ་སྤུ་མིའི་བྱང་ཚས། རྩམ་གྱི་ཉིའི་ཕྱག་ལེན། བད་མིག་ཐོག་  
ཤོག་སྒྲིན་ལ་མཚལ་གྱི་ཨ་བྲིས་བཀའ། དེ་སྟེང་དར་སྒྲིན་ལ་སྤྲུག་ཚའི་རྩྱི་བྲིས་བཀའ། དེ་  
སྟེང་ཕོ་ལ་ཕོ་ཤིང་། མོ་ལ་མོ་ཤིང་སྟེང་རྟ་ཡ་མ་བྲིས། དེ་སྟེང་མེ་ལ་ཨ་རུ་ར་ཡི་དོག་གོ་  
ཅམ་བསྟེགས། གཤ་སྤྲུས་བཀོལ་བའི་མན་ངག་སར་མཛུལ།

ལེགས་པར་བདག་གི་ཉམས་དང་སྒོ་ནི་གང་ཐོས་པ། །ལྟོད་མེད་གསུང་རྒྱན་གྱི་བར་མ་དག་  
མ་འབྲུལ་གྱིས། །བཙོས་ལྟོད་རང་བཙོ་མེད་མོད་མཁས་རྣམས་བཙོད་པར་བཞེས། །འདི་  
མིན་འདི་འོ་ཞེས་པས་འཚོས་སྤུ་མ་བཙོས་ཤིག། ཞེས་པའང་སྒྲ་མའི་ཞལ་ཁྱིད་ལྟར་གྲུ་དེས་ལེགས་  
བསྟན་འཛིན་གྱིས་བྲིས་པ་ཇོ་ཡུལ། (སྒྲ་རྩེས་མཁན་དབང་བུམས་པ་འཕྲིན་ལས་མཆོག་གི་གསོ་རིག་བསྟན་པའི་  
ཉིན་བྱེད་རིམ་བྱོན་གྱི་རྣམ་ཐར་ཕྱོགས་བསྒྲིགས་ནང་སྒྲར་འོག་གུ་མ་བསྟན་འཕེལ་གྱི་སྟོབ་མ་ཆེ་རིང་དབང་ཞེས་པས་འཕྲི་  
གུང་གཅེས་བསྟུས་གྱི་མན་ངག་སྒྲ་མའི་ཞལ་རྒྱན་གྱི་ཟིན་བྲིས་བརྩམས་ཞེས་འཁོད་ཡོད་ཀྱང་འདིར་མ་དཔེ་གཞིར་བཟུང་  
བསྒྲིགས་ཁུལ་ཞུས་པ་ལ་གང་འོས་དཔྱད་པར་འཚལ།)།

## སྒྲོ་བཙུང་ཟབ་མོ་བཞུགས་སོ།།

རྣམ་པ་མེད་ཀྱང་རྣམ་པ་ཀུན་ལྡན་སྒྲ།    རྣམ་མང་ཐབས་དང་རྟེན་འབྲེལ་འཕྲིན་ལས་གྱིས། །  
རྣམ་མང་འགྲོ་བའི་བློ་ནད་སེལ་མཛད་པའི།    སྒྲན་རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །  
དང་པོར་སྒྲོ་ཆད་སྟོད་གཟེར་གཙོ་བྱུང་བསྟེན།    །དེ་ཡིས་སྒྲོ་བ་རྣལ་ཏུ་མི་འཆོར་ཞིང་། །དེ་ནས་  
གཟེར་ཆགས་སྒྲོ་མང་སོབ་པའི་དུས།    སྒྲོ་ཆད་མ་ལུས་(ལྷུང་ལྷུང་)འཛོམས་པའི་གཙོ་བརྒྱད་  
ལ།    «ཀ» སྒྲོ་ཆད་སེལ་བའི་དཀར་པོ་གསུམ།    «ཁ» སྒྲག་ཆད་འཛོམས་པའི་དམར་  
པོ་གསུམ།    «ག» སྒྲོ་སྦྱར་བཟང་བའི་སྒྲན་མཆོག་དུག    «ང» མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་གསང་  
སྒྲན་གསུམ།    «ཅ» རྩ་ཆད་སེལ་བའི་སྒྲླད་པ་བཞི།    སྒྲོ་རྩོལ་རྩ་ཁ་སྟོམ་དགོས་ཆོ། །  
«ཆ» མེ་རྟོག་གསུམ་དང་«ཇ» ཐང་རྩ་གཅིག    མ་དང་རྩ་རུས་གསོ་བའི་«ཉ»དཀར་དམར་  
གཉིས།    «ཏ» སྒྲོ་ནད་རྩིང་པ་སེལ་བྱེད་གསུམ།    སྒྲོ་རྣལ་ཡོད་མེད་ཐེ་ཆོམ་ན།    ཆོར་སྟོན་  
ཐང་(ཆིག་ཐང་)ནི་ཞག་ཤས་སྒྲླད་པའི་དུས།    རྩ་མདོག་སྟོ་ཡང་ཁ་ཞག་ཆགས་ནས་ཡོད།    སོར་  
མོ་དཀར་དང་མིག་མཐའ་སེར་བ་དང་།    རྩལ་བྱུང་བྱེད་ན་སྒྲོ་རྣལ་ངེས་པར་ཡོད།«ཐ»འབྲེན་  
པར་བྱེད་པའི་དཔའ་པོ་བརྩ་བཞི་པ།    སྐལ་པས་སུ་གང་བབ་འབྲེན་པའི་སྐལ་པས་དང་སྒྱུར།    ཐིགས་  
རྣམས་ནད་དུ་སྒྲུམ་པའི་«ད» རྒྱལ་པོ་གསུམ།    །དེ་དང་རུས་པ་མཚུངས་པའི་«ན» རྒྱལ་པོ་རྩ་  
ཙོ་གསུམ།    རྣལ་རྣམས་སྟེམས་པའི་དཀར་པོའི་«པ»ཐལ་བ་གསུམ།    གཤམ་དང་ཆད་པར་  
ལྷན་པའི་སྒྲོད་ཡུལ་མིན།    གཤམ་རེངས་བརྒྱུད་ནས་སྒྲོ་བ་ཟད་པ་ན་བའི་ཆོ།    །ངེས་པར་གསོས་

དེས་མན་དག་དམ་པ་ལ། །ཁ་ཟས་མ་ཐོས་སེམས་ཅན་ཆུང་དུ་ཡིས། །ཤ་རུས་བཅས་པ་ལག་  
ལེན་ལྟན་པར་བྱ། །རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་«པ» བདུད་ཅི་རྣམ་གཉིས་དང་། «བ» །བདག་མེད་  
ཤུགས་འགོ་«མ» ག་ལྟན་གཉིས་ཀྱི་སྒོ། «ཅ» །འདབ་ཆགས་ས་མཁར་འཛིན་པའི་སྒོ་བ་ནི། །  
སྒོ་བ་གསོ་བའི་གསང་སྒྲན་བྱུང་པར་འཕགས། །སྒོ་མ་རུལ་བའི་ཁུ་བ་སྒྲན་སྦྱར་བཏང་། །ཤ་  
ཡིབ་ཆང་བཟང་མར་དཀར་རིམ་པས་བཏང་། །འདི་རྣམས་གང་ལ་གང་དགོས་འཕྲུལ་ཤེས་ན། །  
སྒོ་ནད་དེས་པར་གྲོལ་བའི་སྒྲན་པར་འབྱུང་། །དགོའོ།

«ཀ» དཀར་པོ་གསུམ་ནི། ཟིར་དཀར་པོ། ཅན་དན་དཀར་པོ། སྒྲོང་ཟེལ་(མེ་  
རྟོག)དཀར་པོའོ། «ཁ» དམར་པོ་གསུམ་ནི། ཅན་དན་དམར་པོ། བཙོད། འབྲི་མོག་  
གོ། «ག» སྒྲན་མཆོག་དུག་ནི། ཅུ་གང་། སྒོ་ལོ། ཨ་གྲོང་། ཆོར་སྒོན། ཅ་  
ཨ་བ། རྩ་མིག་གོ། «ང» གསང་སྒྲན་གསུམ་ནི། ཤང་བྲིལ་དམར་པོ། བྲག་བཙན་  
དཀར་པོ། མི་དབང་སྒོ་བ། འབྲན་པ་རྒྱ་བྲལ་ནི་སྒོ་བ་དགོས་རེ་དང་གསུམ་མོ། «ཅ» སྒྱུད་  
པ་བཞི་ནི། གསེར་སྒྱུད། དཔལ་སྒྱུད། ཤིང་མངར། འདམ་བུ་ཀར་བཞི་ཡིན། «ཆ»  
མེ་རྟོག་གསུམ་ནི། ཡུག་ཆོས་མེ་རྟོག་ རྩོམ་མཁྲིས། བལ་པོ་མེ་རྟོག་ནི་རྒྱ་ག་ཆུང་སྟེ་སྒྲན་  
མེ་གསུམ། «ཇ» ཐང་རྩ་གཅིག་སྒྲག་གོ། «ཉ» དཀར་དམར་གཉིས་ནི། མཚལ་དང་ཀ་  
ར། «ཏ» སྒོ་ནད་རྫིང་པ་སེལ་བྱེད་གསུམ་ནི། ཤིང་མངར། རྒྱན་འབྲུམ། ཡུག་ལུང་རོ།  
«ཐ» འཛིན་བྱེད་དཔའ་པོ་བཙུ་བཞི་ནི། པ་ཡག་༡༠༠། སྒྲར་བུ་༡༠༠། རུ་རྩ་༠༥༠། ཡུག་  
ཆོས་དཀར་པོའི་རྩ་བ་༡༠༠། འབྲི་རྩ་ས་འཛིན་༠༥༠། ཟིར་དཀར་པོ་༠༥༠། མ་རུ་༠༣༠།  
སྒྱུ་རུར་༠༥༠། སྒྲང་རྩ་༠༣༠། ཅུ་ཨ་བ་༠༥༠། རྩ་རྩ་༠༠༡། ཤིང་ཆ་༠༠༡། བི་བི་ལིང་༠༠༡།  
ལི་ཤི་༠༣༠་བཅས་སོ། «ད» ཐིགས་རྣམས་ནད་དུ་སྒྲིམ་པའི་རྒྱལ་པོ་གསུམ་ནི། ཟངས་ཐལ།



དངུལ་མུ། བསེ་རུའོ། «ན» རྩ་ཙོ་གསུམ་ནི། སྤ་རུ། ལ་ཤུའི་རུ། རྩ་རུའོ། «པ»  
 རྩ་གསུམ་དཀར་པོ་ཐལ་བ་གསུམ་ནི། དུང་ཐལ། འགྲོན་ཐལ། ཚེ་ལ་མུ་བཅད་གསུམ་མོ།  
 «ཕ» རྩ་དུ་ནས་གསུངས་པའི་བདུད་ཅི་རྩམ་གཉིས་ནི། རྩ་དང་བོང་བུའི་འོ་མའོ། «བ» བདག་  
 མེད་ཤུགས་འགྲོ་གཉིས་ནི། རྩ་དང་རྩ་ཡི་སྒྲོ་བ། «མ» རྩ་ལྷན་གཉིས་ནི། ཤུགས་སྤྲུག་དང་  
 ཐལ་ཡི་སྒྲོ་བ་ལག་པས་བརྒྱུར་ལ་མར་དཀར་དུ་ཁོལ་ཙམ་བཙུང་ལ་བ། «ཙ» འདབ་ཆགས་ས་  
 མཁར་འཛིན་པ་ནི། རྩ་གཉིས་སྒྲོ་བ་ཡི་ན། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲོ་བ་ཚད་དང་བཏང་ལུགས་  
 སོགས་རིག་པའི་མདའ་དང་སྒྲུར་ལ་སྒྲུབས་ཕྱེད་པར་བྱ་བ་ནི་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་ཡང་དག་པ་སྟེ་  
 སྒྲོ་བཙུང་ཟབ་མོ་སྒྲོང་བྲུབ་མའོ། ཨྱི། མཁྲའི། ॥

# སྐྱོན་ནག་བདུད་ཅིའི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་མན་ རག་རྒྱས་པར་བཀོལ་བ་ བཞུགས་སོ།།

ས་སྐྱ་ཡ་ཨི་ཐྱི་རྒྱ། སྐྱོན་གྱི་སྐྱོན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །སྐྱེ་མཚེག་དེ་ལ་གུས་བཅུད་  
 དེ། །གཉེན་རིམས་བལ་ནད་རྒྱུག་འབྱེལ་གྱི། །གཉེན་པོ་བདུད་ཅི་འཕྲུལ་འཁོར་གང་། །མན་  
 རག་རྒྱས་མའི་མྱོང་དོན་དེ། །དེང་འདིར་ཅུང་ཟད་འབྲི་བར་བྱ། །དེ་ཡང་འདིར་བཤད་པར་བྱ་བའི་  
 རྩ་བའི་སྐྱོན་ནག་ནི། །འབྲི་གུང་ཨེམ་ཅི་དབུ་རུ་པ་ཚེ་དབང་བཟླ་བས། །ཚ་བའི་ནད་རིགས་  
 གང་ལ་ཡང་། །རྩ་ར་ཏ་ཡི་རྣམ་(ལྷུང་གི་ཕག་ནག་གི་བྱུན་སྒྲུང་ནི། །རྩས་ལྡན་བསྐྱེགས་པ་ཆ་བཅུ་  
 སྟག་ །སྤྱུ་རྩར་(ཁམས་རུས་ཆ་བཞི་) ལྷུ་ལ་རྒྱ་མཚོ་སྟེ། །ཏིག་ཏ་ལུང་(ཆ་གཉིས་)ལ་སྐྱོན་མཚེག་  
 གཟུགས་(ཨ་རུར་ཆ་གཅིག་)། །འདི་ལ་རྩ་བའི་སྐྱོན་བཞི་ཟེར། །ཚད་པ་གསར་རྙིང་གང་ཡིན་  
 གྲང་། །སྐྱོན་སྤྱད་སེལ་བ་གསུམ་ཀ་བྱེད། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་རྩ་བའི་སྐྱོན་བཞིའི་སྟེང་། །  
 སོ་སོའི་ཁ་བསྐྱར་གྱི་མདེལ་ཁ་བསྐྱར་བ་ནི། །ཁ་བསྐྱར་རིམས་སྦྱིར་དེ་བ་ལྔ་(དེ་ག་ གསེར་མེ།  
 པར་པ་ཏ། ག་དུར། ཨ་རུ། །མགོ་བོའི་གཟེར་ལ་གཉེན་(མི་ཐོང་། འབྲུག་རུས། ཏིག་ཏ་)པོ་  
 གསུམ། །གཡའ་གྱི་ཨ་བྱག་རྣམ་པ་ལྔ། །སྟོང་ཚད་སེལ་བར་ཨི་རྩ་(དུག་ཅུང་བོང་དཀར་ག་དུར་  
 བ་ལེ་ཀ)བཞི། །པོ་མཚན་མཁལ་ཚད་བྱང་སེམས་(བྲག་ལྷན་)དམར། །གཉེན་ཚད་འཛོམས་པའི་  
 དཔའ་བོ་(སྐྱ་ཆུ་༠༠་ལ)སྟེ། །བདུད་ཅི་ལོ་(སོས་དུས་འཛིན་པའི་ལོ་མ)མ་རབ་རྟ་གཅེས། །ཞེས་

གསུངས་པས། གཞན་ཡང་ཁ་བསྐྱར་རིག་པས་དཔྱད། ཅེས་གསུངས་པས། ལྟ་ལུང་  
མཁན་ཆེན་གྱིས། རྒྱ་གཟེར་ནད་ལ་མཁྱིས་ཕྱེ་བཟུང་(དམ་མཁྱིས། གསེར་མ། དུག་ཅུང་། གླ་  
སྒྲིང་། བོང་དཀར་། བ་ལེ་ག་ རེ་ཀོན། །བད་རྒྱུང་ཆེ་ལ་མ་རུ་བཞི་(མ་རུ། སྒྲིང་མ། གཞུ་ག་  
མི། སྒྲིང་། །འབྲུམ་བུར་གཉན་སྒྲུབ་བཞི་(སྒྲིང་། རུ་དག་ འཛིན་པ། གཞེན་དང་གསལ་  
བའི་སྒྲུབ་(རྟ་བོན། །ཆམ་པར་ཨ་རུ་འཛིན་པ་གྱི་(ལྟ་) རྟོང་(ལེན་དང་། །གག་པར་གསོད་(སྒྲུབ་  
ཆེན་སྐྱད་དབྱུང་གུ་(གུ་ལ་) འཛིན་པ་བསྐྱུ་། །གཉན་ཆད་སྒྱི་ལ་སྒྲུ་གུ་ལ་འཛིན་གསུམ་དང་། །བྱུང་  
པར་ཕོ་བར་བབ་པའི་རིམས་རྒྱམས་ལ། །བྲག་ཞུན་བོང་དཀར་འཛིབ་ཅི་གསེར་མེ་རྟོག་ །བསྐྱུ་  
པས་བྲག་མཁྱིས་ཕོ་བར་ལྷུང་བ་སེལ། །གཉན་སྒྱིན་ཡ་མར་ཕུར་ནག་ཁམ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་། །ཕོ་བའི་  
ནད་སྒྱིར་སེལ་བྱུང་(སེལ་བྱུང་། ཤིང་ཆ། ལུག་སྒྲུབ་། སྒྲིང་ལིང་། ལུར་ལུམ་) པ་བསྐྱུ་། །རྒྱ་  
བབ་དཀར་ན་རྒྱ་སྒྲུབ་རྟོ་པོ་གསུམ་(རྒྱ་སྒྲུབ་ སྒྲིང་སྒྲིང་། གསེར་ཕྱེ། །གཏོང་བས་འོར་ལྷུང་སྒྲུབ་  
ནས་འབྲེན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གང་ལ་གང་དགོས་སོ་སོར་སྒྱུར་རོ། །འཁོར་དེ་དག་གི་  
སྒྱུར་ཆད་ནི། གུན་ཀྱང་ཐིག་ལེ་ཅན་དུ་ཤེས། །ཞེས་ཞོ་རེ་རེ་སྒྱུར་བ་རྒྱམས་ལ། ཆ་རོང་  
ལུགས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ལྟར་དུ་ཞེས་བྲ་སྒྲུབ་ལོན་ཏུ་རྟོ་བ་ཡིན།

ཡང་གོང་གི་རྩ་བའི་སྒྲུབ་བཞིའི་(སྒྱུར་ཆད་གོང་བཞིན་) སྒྲུང་དུ་གའི་གཏོར་བཙའ་ན་མེ་(ཆ་གསུམ་)།  
ཞེས་རྒྱ་སྒྲུབ་(དམ་མཁྱིས་ཆ་གཉིས་) བ་རྟོང་ལེན་མེ། །གཞུ་སེར་པོ་རྒྱུང་(ལུང་བ་ཆ་གཉིས་) འཕྲག་ལ། །  
དེ་སྒྲུང་གཏུམ་(རིམས་ཆད་སྒྱི་འཛིན་པོ་མཆོར་སྒྲུབ་ཆེན་) པོ་སྒྲུབ་གཅིག་བསྐྱུ་། །བོང་དཀར་སྒྲུབ་གཉིས་  
གངས་(དེ་རྒྱམས་རྟ་ཡིན་) རྒྱུས་ཕུལ། །མཁས་པ་བི་ཇིའི་བྱུང་ཆོས་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་  
བི་ཇིའི་པོ་ཏི་ཁ་སེར་ཅེས་བྲའོ།

ཡང་གོང་གི་རྩ་བའི་སྒྲུབ་བཞིའི་ཁར། སྒྲོན་པོ་གསུམ་དང་བ་རུ་སྒྱུ་རུ་། །རྟོང་ལེན་སྒྲུབ་

གུལ་བྱི་ཏང་འཛིན་པ་དང་། །མགོ་ཐང་(མི་ཐོད་འབྲུག་རྩལ་ཏིག་ཏ)གསུམ་དང་སྐྱར་བའི་སྤྲན་མཆོག་  
འདིས། །ཐུག་མཁྲིས་རྒྱས་དང་མཁྲིས་པ་ཅུ་རྒྱུག་དང་། །མ་ཞུ་མཁྲིས་ནད་གསར་རྙིང་གཉིན་  
རིམས་སོགས། །ཀྱུན་ལ་ཕན་པའི་སྐྱར་བ་བླ་མེད་ཡིན། །ཁྱད་པར་མགོ་སྤྲན་མགོ་ནད་དག་  
ལ་བསྟུགས། །ཞེས་མཆོ་སྤྲད་མཁན་ཆེན་གྱིས་བཞེད་དོ།

ཡང་གོང་གི་ཅུ་བའི་སྤྲན་བཞི་སྐྱར་ཚད་བཅས་ཀྱི་སྟེང་། །གཉིར་མ་(རྟོང་ལེན་ཆག་ཏིས) ཅན་  
ནི་བྱང་འཇུག་ལ། །མ་རུ་བཞི་(སྤྲན་སོ་སོ་ནས) ཐང་ཆ་ཕྱེད་བསྟན། །ཞིབ་བཅུགས་བསྐྱོལ་བྱང་  
རྒྱ་ཡིས་ཕུལ། །མ་སྤྲིན་སྤྲིན་བྱེད་རྒྱས་པ་གསོད། །དེ་སྟེང་བསིལ་གསུམ་(རྩ་གུར་ལི)ར་གསུམ་  
(ཨ་བར་སྐྱར) སྐྱར་བ་ཡིས། །བསིལ་དྲོད་སྟོམ་ཞིང་སྐྱར་དུ་སྤྲིན་པར་བྱེད། །བད་ཀན་སྐྱུ་སྐྱུ་  
སྟོད་འཚང་ཐུག་གཟེར་དང་། །ཆམ་རིམས་འབྲུགས་སོགས་ཀྱུན་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན། །ཆ་མཁྲིས་  
ཤས་ཆེ་མཁྲིས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དང་། །ཆ་སྟོམས་སྐྱར་བས་(སྐྱར་སྟེ་བཤད་མ་ཐག་པ་གཉིས) མཆོག་  
ཏུ་ཤེས་པ་ཡིན། །བྲིས་རིམས་འབྲུགས་ལ་བདུད་རྩི་(སྤྲི་རྩི)དང་། །འཛིན་པ་བོང་དཀར་བསེས་  
(ཅུ་བའི་སྐྱར་སྟེ་གར་ནག་དགུ་པ་ལ) ལ་བཏང་། །གོང་སྟེང་གུར་གུམ་གྱི་ཁང་དང་། །དོམ་མཁྲིས་  
རྩ་གང་བསྟན་པ་ཡིས། །ཆད་རིམས་ཀྱུན་ལ་བདུད་རྩིར་མཆུངས། །ཁྱད་པར་སྟོད་བབ་  
མཁྲིས་ཆད་སེལ། །ཞེས་མངའ་རིས་འཛོལ་བྱེད་གྱིས་བཞེད་དོ།

ཡང་གོང་གི་ཅུ་བའི་སྤྲན་བཞིའི་ཁར། །རྟོང་ལེན་མ་རུ་བ་རྩ་སྐྱུ་རུར། །སྤྲི་རྩི་རེ་ཀོན་  
སྤང་རྩི་གསེར་མེ་ཏོག་ །ཁོན་པོ་གསུམ་དང་(གསེར་བྱེ་སྤྲིག་སྤྲིན་ཏིདག་ལ) ཀར་ཐུན་རེ་སྐྱར། །མཁྲིས་  
པ་མིག་སེར་མཁྲིས་པ་ཅུར་རྒྱུག་དང་། །བལ་ནད་གཟེར་སྤང་ཆ་རྒྱུ་དང་། །མཁྲིས་  
རིམས་ཐོག་བབ་ནད་ཀྱི་གཉིན་པོ་ཡིན། །ཞེས་བྱང་ཏི་མཁས་པས་བཞེད་དོ།

ཡང་གོང་གི་ཅུ་བའི་སྤྲན་བཞིའི་སྟེང་དུ། །ཁ་བསྐྱར་རིམ་པ་བོང་དཀར་པར་པ་ཏ། །ཐུག་

ལ་བ་གཤམ་དང་སྤྱུ་(རྟོང་ལེན་)ཅེ་ཞེས། །པོ་བར་ཕྱི་ཡང་བོང་ང་(དཀར་)བྲག་ཞུན་དང་། །རྒྱུ་མ་  
དུག་ཉུང་ག་དུར་བ་ལེ་ག། །ཚད་གཉན་འདྲེས་ལ་བདུད་ཅི་ལོ་མ་སྤེབས། །ཞིབ་བརྟགས་སྤེམ་  
བསྐྱོལ་གང་རྒྱ་ཡིས་ཕུལ། །མཁྱིས་ཚད་ཆ་བ་མ་ལུས་འདི་ཡིས་འཛེམས། །ཞེས་ལྷ་ལུང་  
མཁན་པོས་བཞེད་དོ།

ཡང་རྩ་བའི་སྐྱོན་བཞིའི་ཁར། དོམ་མཁྱིས་གུར་གུམ་ཆེག་ཐུབ་དེས་མའི་འབྲ། །སྤྱི་ཅི་  
གུ་གུལ་ཕུར་ནག་ཁར་སྤེབས། །ཁོང་གིན་ཡ་མ་ནག་པོའི་རིགས་ཀུན་དང་། །གྲིས་དགྲུག་ལྷ་  
ཕུའི་རྒྱུ་མཁྱིས་སྤྱང་ཐབས་འཛེམས། །ཞེས་ཕུག་དོར་མགོན་པོ་ནས་བཞེད་དོ།

དེ་ཡང་གོང་བཤད་གྱི་རྩ་བའི་སྐྱོན་བཞིའི་སྤྱི་དང་དུ་ཁ་སྦྱར་གྱི་དེ་བ་(འཁོར་རྣམས་ ༠༡༠)ལྷ་པ་ནས་  
བདུད་ཅི་ལོ་(བཞི་ཆར་༥༥)མའི་བར་གྱི་སྐྱོན་ཐམས་ཅད་སྦྱོར་ཚད་ལྟར་སྤེབས་སུ་བསྐྱུན་པ་ནི་འབྲི་ལྷགས་  
སྐྱོན་ནག་འབྲིང་སྦྱོར་ཞེས་བྲ་སྟེ། ཕན་ཡོན་ནི། ཕན་ཡོན་མང་དུ་སྦྱོན་ཅི་དགོས། །མཁྱིས་  
པའི་ཚད་པ་མཐའ་དག་ཀུན། །སྦྱིན་སྲུང་སེལ་བ་སྦྱར་དུ་བྱེད། །ཅེས་དང་། བལ་ནད་  
གསུམ་བསྐྱེལ་གཉན་རིམས་པར་པ་ཏ། །པོ་ལོང་རྒྱུ་མར་བབས་པའི་རིམས་ཀུན་ལ། །གདམས་  
པ་འདི་འདྲ་གཅིག་ཞེས་ཀུན་གྲོལ་ཡིན། །ཞེས་བྲ། དེ་ལྷ་ཕུའི་སྦྱོར་བ་ལ་བདུད་ཅི་ལོ་མ་འཁོར་  
སྐྱོན་ཐམས་ཅད་སྤེབས་པའི་བྱེད་ཆའི་ཚད་དུ་སྦྱར་བ་ནི། འབྲི་གུང་སྐྱོན་ནག་རྒྱབ་སྦྱོར་ཟེར་ཞིང་  
གཉན་ཚད་སྦྱོབས་ཆེན་ལ་ཆེས་བསྟགས་ཏེ། །སྤེབ་ཆོག་བདུད་ཅི་མདོན་གསུམ་ཡིན་གསུངས།

ཡང་ཕྱི་རྒྱུད་ཐལ་སྐྱོན་ལེན་ལས། ག་ཕུར་ནག་པོའི་ཐལ་སྦྱོར་པག་རིལ་(༡༠༠,༥༥༥) །སྤྱང་  
དཀར་༡༠༠, རྟོང་ལེན་༡༠༠, དེ་བ་(ཤིང་དེ་བའམ་འདེར་པ་ཡིན་འདྲ་མ་རྟེན་སྦྱར་པས་ཆབ་ཏུ་རུང་)ཤིང་སྦྱོན་(སྤྱི་  
བཞུར་)བཞི། །གཙོ་(སྤྱི་བའི་ནད་དུ་རྩ་པོར་བཞི་སྐྱོན་སོ་སོར་བཀའ་སྤྱི་བར་མཆམས་རྩ་འདམ་གྱིས་བཀག་སོལ་མེ་  
སྦྱང་པས་བརྟག་སྟེ་སྤྱི་བའི་ཞབས་དཀར་པོར་སོང་མཆམས་ཚད་དོ) བྲོགས་དུ་བ་མ་ཤོར་སོ་སོར་བསྟགས། །ཞེས་

གསུངས་པ་འདི་ཡི་སྟེང་གསང་སྟོན་ཅ་༡༠༠, ཆ་༡༠༠, ཉ་༡༠༠, འདི་༡༠༠, ལྷ་ལ་བསྟུ་ལ་བཞི་སོ་སོར་ཆ་  
 མཉམ་ནུས་(འདི་བཞི་མཉམ་དུ་བསྟེན་ཆོག) ལྷན་དུ་བསྟེན། ཐལ་བ་རྣམས་དམར་ཟལ་བ་རྒྱའི་  
 འདམ་འཐག་བྱས་ཏེ་རིལ་བུའམ་ཕྱེ་མ་གང་རུང་བྱ་བ་ནི། རྒྱུད་ལས། ཀ་ར་སྦྱར་བས་མ་ཞུ་  
 བ་ཡི་རིམས། །གཟེར་ཐུང་གཉན་རིམས་མིག་སེར་སེལ་བར་བྱེད། །ཁྱད་པར་པོ་བར་རིམས་  
 བབ་བདུད་ཅི་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་། དེ་དང་ཁྱད་པར་རྒྱུ་རིམས་རྒྱ་གཟེར་གྱི་རིགས་  
 ལ་ཐེངས་མཆོག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་ཕག་རིལ་༥༠༠, གཙོ་༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, འཁོར་ལྷ།  
 གསང་སྟོན་༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠, ༡༠༠་བཞི་བཅས་ཐལ་སྟོན་དགུ་པོ་ལ་བ་རྒྱའི་འདམ་འཐག་བྱས་པ་སྟུ།  
 སྟེང་དུ་ཁ་སྦྱར་(འཁོར་བརྒྱུག་པོ་སོ་སོར་༠༡༠) གྱི་དེ་བ་ལྷ་པ་ནས་བཟུང་བདུད་ཅི་ལོ་(སོས་དུས་གྱི་ལོ་མ་  
 སོར་བཞི་པ་ཅོམ་༠༥༠) མའི་སྦྱར་ཆད་ལྟར་སྟེབས་སུ་བསྟན་ནོ། །དེ་སྟེང་དཔལ་རྒྱ་དམར་པོ་གསུམ།  
 རེ་ཀོན་༠ ༡༠། དོམ་མཁྲིས་༠ ༡༠། འུག་ཆེར་རྣམས་བསྟན་པ། །བཙོད་༠ ༡༠། ཆོས་  
 ༠༡༠། འབྲི་མོག་༠༡༠། ཕྱེ་མ་བྱ་བ་ནི་འབྲི་ལུགས་སྟོན་ནག་ཆེན་མོར་གྲགས་པ་ཆད་པ་གསར་  
 རྒྱུ་དང་། གཉན་ནད་ནག་པོ་གསུམ་སྦྱིལ། བལ་ནད་རྒྱ་གཟེར་སོགས་གང་ལ་འང་ཐོག་མར་  
 མ་རུ་བཞི་ཐང་གིས་ཕུལ་བས་སྟོན་སྟེང་སེལ་བ་སོགས་བྱེད་པ་ནི་ཕྱག་ལེན་རྣམ་པར་དག་པའོ། །ཞེས་  
 དཔོན་ཆང་ཆེན་མོ་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་གསུངས། དེ་ལྟ་བུ་སྟོན་ནག་ཆེན་མོའི་སྟེང་། གུ་གུ་ལ་༠ ༡༠།  
 ལ་ཆེན་༠ ༡༠། ཕུར་ནག་ཁར་༠༡༠, བསྟན་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གསང་བའི་མན་ངག་སྟེ་ལྷ་ལུང་མཁན་  
 ཆེན་གྱི་ཕྱག་བཞེས་ལགས།

ཡང་གོང་གི་རྒྱུད་ཀྱི་ཕག་སྟོན་༡༠༠, གཙོ་འཁོར་(ཁྲོགས་བཞི་སོ་སོར་ཆ་༠༡༠, རེ་བྱའོ) ལྷ་ཡི་ཐལ་སྟོན་  
 ལྷ་པོ་བ་རྒྱུས་འདམ་འཐག་བྱས་པ་སྟུ་ལྷ་དུ་བརྟུག་པའི་སྟེང་། །གསང་སྟོན་གཙོ་པོ་རལ་ཆེན་  
 ཁར་(ཕུར་ནག་ཁར་ཆ་༠༡༠) དང་། །བྲག་(འདི་ཕྱིན་རྣམས་ཆ་༠༡༠, རེ་བྱ) ཞུན་སྟེ་ཅི་བོང་དཀར་གསེར་མོ་

ཏོག་ །གུར་གུམ་དོམ་མཁྲིས་བྱི་ཏང་མ་རུ་ཅེ། །ཆོར་སྤོན་སྐྱེར་ལུན་དུག་ཏུང་པར་པ་ཏ། །  
 ཏིག་ཏག་ངས་ཐིགས་གསེར་མདོག་སྐྱར་བའི་ཕྱ། །ཀར་ས་ཁ་བྱངས་ཆུ་བསྐོལ་བྱོ་འཇམ་ཕུལ། །  
 བན་ཡོན་བལ་ནད་རྒྱ་གཟེར་རིམས་མཁྲིས་སྤིན། །ཡ་མ་དཀར་ནད་ཕོ་བར་རིམས་བབ་དང་། །  
 བྱང་པར་མཁྲིས་པ་རྩ་རྒྱག་ནད་ལ་བསྐྱགས། །མགོ་བོ་གཟེར་ལ་དྲོ་ཐེ་པ་ལམ་ཡིན། །མཚོག་  
 ཏུ་མཁྲིས་རིམས་ནད་ལ་བདུད་ཅི་ཡིན། །བསྐྱོན་ཕྱི་དགོས་ན་རིག་པའི་མདའ་ཡིས་བསྐྱུན། །ཞེས་  
 ལྟ་ལུང་གཅེས་བཏུས་ལས་གསུངས། སྐྱེན་ནག་རྒྱང་སྐྱོར་གཞན་ཡང་། མཁྲིས་པ་རྒྱང་  
 གིས་རྒྱར་པའི་མགོ་ནད་དང་། །མ་ཞུས་མཁྲིས་ཡུལ་འཕྲོག་པའི་མིག་སེར་དང་། །ཞེས་གསུང་  
 པ་ལྟར། མཁྲིས་པ་འཕེལ་རྒྱང་མཚོག་ཏུ་འཕེལ། །ཡ་མའི་ཐོག་ཏུ་བབ་འབྲུའིང་། །གོང་  
 ལྟར་མཁྲིས་འབྲུགས་ཀྱི་གཉེན་པོར། །གཙོ་བོ་ཕག་བྱུན་ཐལ་བཞོ་དུག་ལ། །མ་རུ་ཞོ་གསུམ་  
 ཏིག་ཏོང་ཞོ་དོ་དང་། །སྐྱུ་རུར་དང་སོ་འབྲུ་ཞེས་པ་དང་། །འབྲས་(ཨ་བར) བྱ་གཉིས་དང་སྐྱུ་  
 ཅི་བོང་དཀར། །ཁྲོན་པོ་(རྩ་གུར་མི) གསུམ་རྣམས་ཐུན་རེ་ཀར་སྐྱར། །མཁྲིས་འབྲུགས་ཤི་  
 སེར་མིག་སེར་དང་། །རྩ་རྒྱག་ཀླ་ཡ་ནག་པོ་དང་། །ཆོ་མཁྲིས་བྲང་མཁྲིས་གཉིས་རྣམས་  
 ལ། །འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྐྱེན་གཞན་ཟེན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རྒྱང་དང་ཡ་མ་ཡོད་ན།  
 དེ་སྤྱིང་རྩ་ཏི་དང་། །སྤོ་སྐྱོ་(སྐྱེ་ཆེན) རུ་ཏ། །གུ་གུལ་ཕན་བྱ་རེ་ཁ་ཆར་གདབ་(འདི་སྐྱེན་གཅིག་གི་  
 གཉིས་སྤྱིང་བཞགས་པ་ཡིན) པས་ཤིན་ཏུ་ཟབ་སྤེ་ལྟ་ལུང་པ་དང་། །ཕོ་བྲང་ཨེམ་ཆིས་བཞེད།

ཕག་བྱུན་ཨ་རུ་སེ་འབྲུ་བྲག་ཞུན་དང་། །སྐྱུ་ཅི་བོང་དཀར་གསེར་མེ་པར་པ་ཏ། །བྱི་ཏང་  
 འཛོན་པ་སེ་བའི་མེ་ཏོག་རྣམས། །ཀར་སྐྱར་ལ་ཆུ་བསྐོལ་ཕུལ་ལ་བཏང་། །གསེར་མདོག་  
 བརྩ་གཅིག་སྐྱོར་བཞེས་བྱ་འདིས། །མཁྲིས་སྤིན་དུག་ཐབས་བད་མཁྲིས་མགོ་ནད་དང་། །ཕོ་  
 བརྩ་མར་ཐོག་མཁྲིས་ལྟང་བ་དང་། །སྤོད་ཀྱི་མཁྲིས་སྐྱེན་མ་ཞུ་མིག་སེར་སེལ། །བྱང་པར་

ཡ་མའི་ཚད་པ་འཛོམས་པའི་མཚོག། །ཤ་ཡ་མིག་སེར་ཀླ་ཡ་ནག་པོ་ལ། །འགོ་ཙམ་མིན་གྱི་  
ཐེ་ཚོམ་བྱ་མི་དགོས། །ཞེས་གྲང་བྱུང་ངོ་།། དེ་ལྟར་འབྲི་ལུགས་ཀྱི་གཅེས་གནད་སྟུན་ནག་བདུད་ཅི་  
འཕུལ་འཁོར་གྱི་ཟབ་གནད་ཞིབ་རྒྱ་བརྒྱུ་བ། སྟུན་རྒྱལ་ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན་གྱི་ཐུགས་སྤུས་ཤེས་ཅི་བསྟུན་འཕེལ།  
ཐུགས་སྤྱ་ཤེས་ཅི་ཚེ་རིང་དབང་རྣམས་ཀྱི་གསུང་རྒྱུན་ཕྱག་བཞེས་བཞིན་ཀླུ་ངེས་ལེགས་བསྟུན་འཛིན་གྱིས་དེར་གཅིག་  
རྒྱ་སྤེལ་བ་དར་རྒྱས་འཕེལ། གྲུ་རྩ་ས་མ་ཡུ་ཐམ། །



## འབྲི་ལུགས་སྒྲན་ནག་ཆེན་མོའི་འཕུལ་ འཁོར་བཞུགས་སོ།།

འབྲི་ལུགས་སྒྲན་ནག་ཆེན་མོའི་འཕུལ་འཁོར་ཕྱག་ལེན་ཚུ་འབབ་སུ་བཀོད་པ་ནི། ཨོྫེ་ཨུཾ སྐྱ་  
 དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་དང་མཉམ་མེད་དྲགས་པོའི་དགོངས་པ། དཔལ་འབྲི་གྲུང་པའི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲན་  
 ནག་འཕུལ་འཁོར་ཆེན་མོའལ། གཙོ་བོ་ག་བྱར་ནག་པོ་ཕག་བྱུན། བུལྟར་ཕུ་ལ་ཁམས་རུས།  
 ཉིག་ཏ། ཨ་རུ་ར། གྲོགས་སྤང་དཀར། རྟོང་ལེན། སྡོ་དེ་བ་(ཤིང་འདེལ་པ་ཡིན། མ་  
 རྟོན་སྒྲུབ་པས་ཚབ་ཏུ་རུང་) ཤིང་སྤྱི་བཞུར། ལྷུ་མ་ཙ། ལུ་ཙ། ཤོ་ཙ(ཁམས་ཁོལ་ལ་འབྱར་)སྤྱི་  
 ལའི་རྩ་བ། དེ་རྣམས་གཙོ་གྲོགས་དགུ་པོ་དུ་བ་མ་ཤོར་བར་རུས་བསྐྱེགས་བཅས་སྒྲན་སྒྲ་བཙུ་  
 གཉིས་རྩ་བའི་སྒྲན། དེ་སྟེང་ཁ་བསྒྲུར། ༡.དེ་བ་(མོ་མོ། གསལ་མེ། པར་པ་ཏ། ག་  
 དུར། ༢.ཨ་རུ་ར་སྟེ་དེ་བ་ལྷ། མི་ཐོད་རྟིང་པ། འབྲུག་རུས། ༣.ཉིག་ཏ། གཡལ་  
 གྱི། ཨ་བྲུག་གཟེར་འཛོམས་དང་ཆེར་སྡོན་འདྲེས་པ་ཏེ་མགོ་ཐང་ལྷ། དུག་ཏུང་། བོང་  
 དཀར། བ་ལེ་ཀ། ༤.ག་དུར་ཏེ་ཨི་རྩ་བཞི། རོ་མ་མཁྲིས། ༥.གསལ་མེ། ༦.དུག་ཏུང་།  
 སྤྱི་སྤྱང་། ༧.བོང་དཀར། ༨.བ་ལེ་ཀ། ༩.སྟོན་ཏེ་མཁྲིས་ཕྱེ་བདུན། མ་རུ། ཀཱ་ཀ།  
 ༡༠.སྤྱི་རྟེས། སྤྱི་སྤྱི་སྟེ་མ་རུ་བཞི། ཆོས། ཚོད། འབྲི་མོག་ཏེ་དམར་པོ་གསུམ།  
 རྒྱག་པ་ཆེར་མ་ཙན་གསོ་དཀའི་ནད་ཀྱན་གྱི་གཉེན་པོ་དངུལ་རྩ་གང་འདུལ། ༡༡.རྟོང་ལེན། བ་  
 ཤ་ཀ། ༡༢.བོང་དཀར། ༡༣.ཉིག་ཏ་སྟེ། ཐུག་མཁྲིས་སེལ་བའི་གཉེན་པོ་བཞི། སྤྱི་ཙི།

ཤུད་གནག་པོ། གུ་གུལ། ཟླ་མང་སྟེ་འབྲུམ་པའི་གཉེན་པོ་སྟེ་གཉེན་སྒྲན་བཞི། གསང་  
 སྒྲན། རྟོ་བོ། ༡༣.ཨ་རུ་ར། འཛིན་པ། གྱི་ལྷེ། ༡༣.ཉོང་ལེན་ཏེ། ཆམ་པའི་  
 གཉེན་པོ་བཞི། ༡༤.སྒྲ་ཅི། ༡༥.གུ་གུལ། རྟོ་བོན་གྱི་ཐལ་བ་སྟེ་ལྷོ་གཡི་གཉེན་པོ་གསུམ།  
 སྟག་ཤ། ༡༦.གུ་གུལ། ༡༧.འཛིན་པ་སྟེ་གསལ་པའི་གཉེན་པོ་གསུམ། སྒྲ་ཅི། གུ་གུལ།  
 འཛིན་པ་སྟེ་གཉེན་ཆོད་སྤྱི་འཛིན་གསུམ་བཅས་སྤྱིར་སྒྲན་སྒྲ་དུག་ཅུ་ཅ་གསུམ། སྟོ་དེ་བ་སོགས་  
 ལྷ་བ་འཕར་ཏི་ཤུ་ཐི་བས་བཞི་བརྩུ་ཅ་གསུམ། དེ་སྟེང་། གྱི་ལྷེ། སྤང་ཅི། སྤང་རྒྱན་  
 དཀར་པོ་སྟེ་ལྷོ་གཡི་གཉེན་པོ་གསུམ། མིང་ཅན་ནག་པོ། རྟོ་དེ་སྟོས་ནག་པོ། སྤྱུ་མ་ནག་  
 པོ་སྟེ་ཁྱད་པར་གྱི་སྒྲན་གསུམ་བསྐྱུ་པས་ལྷ་བརྩུ་ཐམ་པ། གྱི་ལྷེ་གོང་དུ་སོང་བ་ཐི་བས་བཞི་  
 བརྩུ་ཅ་དགའོ། །ཡང་གཞུང་དུ། བཀ་ཞུ། བོང་དཀར། འཛིབ་ཅི། གསེར་མེ་བསྐྱུ་ན་  
 པས་ཁྲག་མཁྲིས་པོ་བར་ལྷུང་བ་སེལ། ཞེས་བོང་དཀར་གོང་དུ་སོང་བའི་འཕྲོས་སྒྲན་གསུམ་  
 འཕྲོས་བཅས་ང་གཉིས། དེ་ལྷ་བུའི་སྒྲན་རྣམས་ལས་ག་བྱར་(གནམ་མ་མཐོང་བའི་རྩས་ལྷན་བསྟེན་ས་  
 ཐལ) སྤང་བརྩུ་དུག ཁམས་རུས་སྤང་བཞི་སྤྱུ་ཏིག་དང་ལྷག་ཏིག་བསྟེན་པ་སྤང་དོ། ཨ་  
 རུ་ར་སྤང་གང་། ཐལ་སྒྲན་བརྒྱད་(སྤང་དཀར་ཉོང་ལེན་སྟོ་དེ་བ་ཤིང་སྟོན་ཅ་ཆ་གཉེན་རྩལ་བཅས) བསྟེན་ས་  
 ཟིན་པའི་ཐལ་བ་གོང་མ་སོགས། གཞན་ཐམས་ཅད་སྤང་རེའི་རྩིས་དགོས་པས་སོ་སོར་སྤང་  
 བཞི་རེ་བསྟེན་ས་པས་གང་ཡར་མཐོ་ཅོམ་འབྱུང་བར་སྤང་། ལྷ་བ་འཕར་རིགས་པལ་ཆེར་མང་པོ་  
 བཏང་མ་དགོས་ཀྱང་ཕྱག་ལེན་ལ་ཅུང་ཟད་རེ་བཏང་སྟོལ་ལྷར་ཞོ་ལྷ་རེ་ཅོམ་དང་། ཁྱད་པར་ཐལ་  
 སྒྲན་དུ་ཡོད་པའི་དེ་བ་ལྷ་བུ་ནི་རྩར་དུ་མ་བསྟེན་ས་པའི་སྤང་སྟེ་བཏང་བས་ལེགས། བདུད་རྩི་ལོ་  
 མ་ཆ་མང་ཉིང་སྤྲོ་ཆོགས་བཤད་ཀྱང་། བདུད་རྩི་(འཛིན་པ་སོར་གསུམ་སྟེ་བ) ལོ་མ་སྤྱུ་ཆ་གཉིས་  
 དང་། འཛིན་པ་(འཛིན་པ་སོར་གསུམ་སྟེ་བ) རྩས་ལྷན་སྤྱུ་ཆ་གཅིག་གི་རྩིས་བྱས་ཏེ་གཉིས་ཀ་

བསྐྱེམས་པས་སྐྱོན་ནད་ཐོན་པ་སྟེ། སྤྱི་ཅི་དེ་ཐོན་ཚམ་བཅས་ཞིབ་བཏགས་བྲག་ཞུན་གྱི་ཁར་སྤང་  
གང་། ཡུར་མོང་ནག་པོའི་ལོ་མང་རྒྱས་དུས་ཁར་སྤང་གང་། བ་གསར་དམར་ཟལ་གྱི་རྒྱ་སྐྱོན་  
གྱི་ཚོད་དང་སྤྱར་བ་བཅས་གྱི་འདམ་འཐག་ཉིན་གཉིས་སུ་བྱས་ཏེ་རིལ་བུ་སྐྱོན་མ་ཚམ་དུ་བྲིལ། ཅུང་  
ཟད་སྐྱེམས་ནས་རིལ་ཆགས་འཐེམ་པར་བྱས་ལ་བྱིན་གྱི་རྒྱ་བས་སོ། །རྒྱུང་མི་འཆོར་བའི་སྟོན་དུ་  
བསིལ་སྐྱོན་གྱི་དྲི་དང་བཅས་ཆག་བྲ། འདི་ནི་ཚད་པ་གསར་རྒྱུང་བྱེད་གསུམ། གཉེན་ལྟོག་  
ཆམ་གསུམ། འབྲུམ་རིམས་རྒྱ་གཟེར་དམར་བཤལ་གཙོར་གྱུར་གཉན་རིགས་བཙོ་བརྒྱད་ཐམས་  
ཅད་ལ་ཕན་ཅིང་། གཞན་ཡང་དམུ་རྒྱ་སོགས་ཁོང་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་གྱི་མཚོན། ནད་  
རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་པའི་འཆི་མེད་སྐྱོན་ནག་འཕྲུལ་འཁོར་གྱི་སྐྱོན་ཆེན་པོ་དོ་མཆོར་སོག་གཏིར་  
ཡོངས་སུ་བྲགས་སོ། །

ལྷ་བ་འཕར་ཞེས་གོང་དུ་ཡོད་པ་ནི། ཡང་གི་རྒྱབ་པ་དེ་རྣམས་སྤང་རེ། གཞན་རྣམས་  
བྱས་ཆོ་ཞོ་ལྷ་རེ་འཕར་དགོས་གསུངས་སོ། །

རྒྱ་ཤེལ་བདུད་ཅི་རིལ་བུའི་སྟོར་བ་ནི། རྒྱལ་པོ་ཅོང་ཞི་ཆ་བཞི། བཙུན་མོ་བྲག་ཞུན་  
ཆག་ཉིས། རྒྱོན་པོ་རྣམས་ཆ་རེ་རེ། འཁོར་འབངས་རྣམས་ཆ་ཕྱེད་རེ་སྟོར་བ་སྟེ། དེ་འང་  
ཅོང་ཞི་འདམ་འཐག་སྤང་བཞིའི་ཚད། བྲག་ཞུན། ལྷ་དམེད་སྤང་དོ། ཡ་རུར། རྒྱགར་  
རུ་རྟ་ལམ་མ་རྩེད་ན་ཁམས་རུ་རྟ། རྟོང་ལེན། ལྷ་ཁྲལ། མ་རྩ། བྱི་ཡང་ཀྲ། བཤ་  
ཀ། ལྷགས་ཕྱེ་དུག་ཤལ་རྣམས་སྤང་གང་རེ། བཟང་པོ་དུག་ ཡ་གར་ནག་པོ། ཉིག་  
ཏ། བི་བི་ལིང་། བ་རུར། སྟེ་ཏེས། དཔལ་རྒྱ་དུལ་མ། རྒྱམ་རྩ། མིང་ཅན་ནག་  
པོ། སྤྱི་ཅི། ལུ་ལུལ་ནག་པོ། དུ་ལིའི་མེ་རྟོག་ སྤང་ནག་ ཉིདག་པ། ལི་ག་དུར།  
དཔའ་པོ་དཀར་པོ། བྱི་ལྷ་ཤུག་ སྟོས་དཀར། ཐལ་རྟོར། སོ་མ་རྩ་རྩ་རྣམས་སོ་སོ་

ནས་ཞོ་ལྷ་རེ་ཞིབ་པར་བཏགས། ཨ་རུར་དང་སྤྱི་གཉིས་ཟུར་དུ་ཕྱེ་ནས་འདུལ། སེའབ་  
 དང་། སྤྱི་རུར་གཉིས་སྤང་དོ་རེ། སྤྱི་བུའི་ཁར་སྤང་གང་། སྤྱི་བུའི་ཞོ་ལྷ་བཅས་ཅུང་  
 ཅམ་བརྟུང་ནས་ཁྲ་བ་ཡང་ཡང་ཕབ། སྤྱི་གསལ་མ་ལ་སྤྱི་གྱི་རོ་མེད་པར་སོང་ཆོ་སྤྱི་གསལ་དོ།  
 ཁྲ་དང་ས་ནང་དུ་གོང་གི་ཨ་རུར་ཡི་ཕྱེ་མ་བཏབ། རྩོད་ཅུང་ཟད་ཕབ་པར་བྱས་ནས་ལྷགས་སྤྱོད་  
 དུ་ཞག་གསུམ་བཞིར་བསྟུལ། དེ་ནས་སྤྱི་གྱི་ཕྱིང་བཏབ་ལ་འདམ་འཐག་ཉི་མ་ཕྱེད་ཅམ་དུ་བྱས་  
 ལ། ཞག་གཅིག་བསྟུལ་བའི་ཕྱི་ནངས་དོ་གཞོང་དུ་སྤྱི་གསལ་ལ་སྤྱི་ཅིའི་ཕྱེ་མ་ཅུ་ཉུང་ཅམ་ལ་  
 སྤྱི་བ་དང་། ཕབ་བཏབ་ཡོད་ན་འདྲ་སྤྱི་གསལ་ལ་འདམ་འཐག་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་རིལ་བུ་དེལ།  
 རབ་གནས་ཤིས་བརྩོད་བྱས་ཏེ་ཟ་མ་ཏོག་བཟང་པོར་བཅངས། དགོས་དུས་ལྷ་བདུན་དགྲུ་སྟགས་  
 བད་སྟོབས་དང་སྤྱི་ནས་བཏང་བར་བྱའོ། (ཆེ་ཤེལ་ཁ་ཚར། བད་ཀན་སྤྱི་འབྱིབ་ལ་ཨ་བ་མདུང་ཅེ་སྤྱི་གསལ་  
 སྤྱི་བུའི་ལྷགས་སྤྱི་བཞི་དགོས་པ་དང་། འདུལ་ཅུ་དཀར་འདུལ་ལམ་གྲང་འདུལ་ཚད་ལྷན་དགོས་པར་བྱ། འདི་  
 ཡི་ཕན་ཡོན་ནི། བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་རྣམས་མ་ལུས་པ། འདི་ཡི་མི་སེལ་པ་ནི་གལ་  
 ཡོད། ཁྲུང་པར་ཁྲག་མཁྱིས་བད་ཀན་སྤྱི་གསལ་པོ་དང་། ཁྲུའོར་སྤྱི་བུ་བྱེགས་གུམ་ཚབ་  
 ཆིང་། ཅུང་ཀར་ཅུ་སེར་དང་པོ་སྤྱི་དུག་རྣམས། སེལ་བྱེད་འཆི་མེད་བདུད་ཅི་མངོན་གསུམ་  
 མོ། ཞེས་གསུངས་པས། བརྩོད་ཐོ་ཅམ་ཡིན་པར་དོན་ལ་གནས་པའི་ཕན་ཐོག་ཆེ་ཞིང་། ཆེ་  
 ཤེལ་ཆེན་མོ་ལས་ཀྱང་རྩོལ་ཟབ་པ་དང་། བད་ཀན་ཅུ་གཞི་སྤྱི་གསལ་པོ་དང་འདྲེས་པའི་ཆམ་རིམས་  
 གསར་ཆིང་རྣམས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་ལག་སྤྲང་མའོ། རྩོད་གཡུ་ཐོག་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱི་  
 རྩོད་སུ་བཟུང་བ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཅའི་དབང་པོའི་དགོངས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་དོལ་བའི་སྤྱི་  
 སྤྱི་རང་སྤྱི་གསལ་བའི་དོ་ཤལ་ལས་བེ་རྒྱ་རིན་ཐང་དང་བྱལ་ཏེ། རྒྱལ་རྣམས་ཐུགས་རྩེས་  
 གདུལ་བྱའི་དུས་ལས་ཡོལ་བ་མེད་པར་འཇུག་པས་འདི་དང་དོན་ཆེན་པོ་ལྷན་པར་ངས་པར་བརྟེན་དེ་

གཞན་པན་གྱི་བཅས་སུ་བཀོད་པའོ། །སྒྲུན་སྒྲོར་རྒྱ་བ་གསལ་བའི་བདུད་ཅི་ཡིས། །ལུས་  
ཅན་ཉེས་པའི་ཆ་གདུང་རབ་བསལ་ནས། །བདེ་ཆེན་ཀུན་དགའི་སྒྱ་གུ་ཅི་ཡང་འཕེལ། །འཆི་  
མེད་རྟགས་པ་དམ་པའི་དཔལ་བརྟན་ཤོག། ཅས་པ་མདོ་སྨྲ་དོར་འཛིན་ཡངས་པའི་ཁྱོན་དུ་གཙུག་ལག་ཟུང་  
གི་འཕྲིན་ལས་གཞན་དྲིང་མི་འཛོག་པ། ས་སྒྲོང་བ་མི་རྩེ་པའི་ཏ་སྤྱི་བྱུ་བ་ཆེན་མོ་ཆོ་རིང་དཔལ་ལྷན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་  
པོངས་པ་རྣམས་ལ་རིང་དུ་འཛོལ་བའི་སྤྱིན་པ་བཅའ་བའི་ཐུགས་བསྐྱེད་བྱུང་དུ་འཕགས་པས་སྒྲུན་སྒྲོར་ཕྱག་རྟེན་གནང་བའི་  
ཆུན་དུ་ལྷ་རིག་སྤྱོད་བཀུ་མཐུ་དཔལ་མདོ་སྨྲ་དོར་རྒྱལ་དགོངས་ཀུན་བྱུང་ཆོད་དུ་བྲིས་པ་དགོངས་པའཕེལ། དགོངས།  
མཁྱེ་ལྟོ། ། །

གཅེས་བསྐྱུས་པན་བདེའི་སྙིང་པོའི་ཞལ་ཤེས་མན་  
ངག་རིམ་པ་གསལ་བར་བཀོད་པ་  
བཞུགས་སོ།།

པན་བདེ་སྙིང་པོའི་ཞལ་ཤེས་མན་ངག་བྱུར་རྒྱན་  
རིགས་རྣམས་གསལ་བར་བཀོད་པ་ལས།

དང་པོ།    ཐང་གི་སྐབས་བསྐྱེད་པ།

ལུ་ལུ་བཞི་སྟེང་གོ་བྱིལ་དོག་གཅིག་བསྐྱེད།    །ཞེས་པའི་སྐབས་གོ་བྱིལ་དུག་མི་འདོན།  
རོ་མཚོག་མཚོགས་པའི་རྟ་པོ་སོགས་ཀྱི་སྦྱར་བ་འདི་བཅོན་དུག་གི་སྒྲན་ནད་ཁ་ཐལ་བའི་རིགས་  
ལ་ཤིན་ཏུ་པན།    ཨ་མྱི་དུག་ཐང་སྐབས།    ཤིང་མངར་སྦྱར་སྟེ་གཞན་ལས་བྱངས་བསྐྱེད།  
ཚོ་དབང་བརྟན་པའི་གཅེས་བཅུས་བསྐྱུས་པ་ལས།    སྟག་གི་ཆིག་ཐང་དུག་དང་སྟན་ནད་སྦྱང་  
ཐབས་འཛོམས་ཤིང་བྱུང་པར་ཤ་དུག་སེལ་ཞེས་གསུངས།    ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷའི་སྐབས།    ཁ་  
ཆེ་དང་བལ་གྱར་བསྐྱེད་པ།

## གཉིས་པ། བྱེ་མའི་སྐྱབས་བསྐྱན་པ།

སྤྱིབ་ཆོག་སྐྱན་ནག་སྐྱབས། ཅུ་བའི་སྐྱན་བཞི་ཡི་ཁར་གཤམ་གྱི་དེ་བ་ལྟ་ནས་བཟུང་  
བདུད་ཅི་ལོ་མའི་བར་བསྐྱོན་ཅིང་། སྐྱར་ཆད་གཞན་གཞུང་ལྟར་ལ། ཉིག་ཏ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་པ་ཆ་  
གསུམ། ཨ་རུ་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་པ་ཆ་གཉིས། བདུད་ཅི་ལོ་མ་ནི་འཇམ་པ་བྱེད་ན་སྐྱན་ཐམས་ཅད་  
སྤྱི་པ་འདི་བྱངས་གྱི་སུམ་ཆ་དང་། རྩལ་པ་བྱེད་ན་བྱེད་སྦྱར་བྱེད། གོང་འོག་གཉིས་ཀྱི་ཉིག་  
ཏ་ལྟགས་སྐྱབ་མ་དང་། དེ་བ་མཐིང་མདོག་སྟེ་གཡུ་འབྲུག་ཟེལ་པ། མ་ཆེད་ན་གཡུ་རྩུང་དུག་  
དཀར་ཏེ་དམའ་སར་སྐྱེས་པའི་མེ་ཉོག་སོགས་གོང་འབྲེལ་སྤྱིང་པོ་རིང་པོར་མི་སྐྱེ་བར་མཛད་པ་འདི་  
ཆ་རོང་ལུགས་གྱི་སྐྱན་ནག་ཆེན་མོའོ། །གཙོ་བོ་བརྩུ་གཉིས་གྱི་གཙོ་བརྩུད་ཆ་མཉམ། གཞན་  
རྣམས་རྩུང་ཆ་རྩུང་བར་བྱེད། དེ་སྤྱིང་བདུད་ཅི་ལོ་མ་སྐྱན་ཀུན་དང་བྱངས་མཉམ་པ་བསྐྱན་པར་  
ཟབ་ཅིང་། དེ་སྤྱིང་ག་བྱར་བསྐྱན་དགོས་བྱུང་ན་བདུད་ཅི་ལོ་མ་སྤྱི་བའི་བརྩུ་གཉིས་སྤྱིང་དུ་བསྐྱན་  
པ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཟབ། སོས་དུས་འཛིན་པའི་ལོ་མ་ཞེས་པའི་སྦྱོར་སྤྱི་འདི་འབྲི་གྲང་སྤྱིབ་ཆོག་  
ཞེས་ཆད་པ་སྤྱིབས་ཆེན་ཀུན་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱགས། བྱུང་སྤྱིན་དགྲུ་པ་ཆམ་པར་མ་ཟད་སྤྱི་ཆད་  
ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན། སྤྱི་ཆད་ཀུན་སེལ་སྐྱབས། བྱིས་པའི་སྤྱི་བའི་ཆད་པ་སེལ་བར་བྱེད་ཞེས་པའི་  
མཆམས་སྟུ། རྩུ་ཉི་ལི་ཤི་སྤྱི་ཏེས་སྤྱི་ག་ཐལ་བསྐྱན། བྱིས་པའི་རི་ཐང་མཆམས་གྱི་བདུད་ཅི་  
ཡིན། བྱང་རིགས་གང་ཡང་ན་བ་ལ། །བཟང་པོ་དུག་དང་འབྲས་བུ་གསུམ། །ཆོན་གྱི་ཡང་  
ཅན་དན་དཀར། བྱང་ན་སེལ་བྱུ་པི་པི་ལིང་། །ནས་སྤྱིན་འབྲུ་བདུན་ཀར་སྦྱར། །ཞིབ་ཏུ་  
བཀྲགས་ལ་ཕུ་ཞོའམ། །རའོ་ཡང་ན་ཆུ་ཡི་ཕུལ་བཏང་ན། །མི་ཐུབ་མི་སྤྱིང་མན་དག་གནད། །

གུ་གུལ་མུ་ཟི་ནག་པོ་དང་། ཁོང་ནག་དུད་པས་བྱིས་གདོན་འབྲིན། ཞེས་གཅེས་བརྟུས་  
 བསྟུས་པར་བཤད། སེར་མོ་ཉིར་ལྷའི་ཕན་ཡོན་ཟབ་བྱུང་ལག་རྩ་ལོང་དང་ཤེས། ཞེས་  
 པའི་མཚམས་སུ། སྟར་བུ་བུ་ཏྲ་མཛོ་ཚྭ་དང་། ཡ་བག་ཁྲ་ར་འབྲས་བུ་གསུམ། ཁོ་ནད་  
 བྲག་ཚབས་སེལ་བར་བྱེད། སྒྲི་སྒྲི་རྩྱ་ཉི་ཤིན་ཀུན་གྱིས། རྒྱུང་ཚྭས་སེལ་ཞིང་མངལ་སྒྲན་  
 བཤིགས། བང་ཚད་སྟོད་དུ་ལྷོག་པ་ན། གསོ་དཀར་ཡིན་ཏེ་དེ་ཡི་སྒྲན། སྤྲོ་བོ་གཙོ་བོ་  
 བརྒྱད་པ་བཏང་། དགོང་མོ་ཨ་གར་བརྒྱད་པ་བཏང་། སྒྲིང་ཙུ་བྲུ་གཉིས་ལ་གཏར། །  
 བར་དུ་མཆིན་མཆེར་ལ་འབྲིམ་ན། སྟོད་ཁ་བུ་ཐུང་གཉིས་ལ་གཏར། དཀྲུ་དང་མཁལ་མར་  
 ཙུ་བྲུས་ལ། འོང་ཙུ་བྲིན་གཞུགས་གཉིས་ལ་གཏར། རྒྱུ་མ་སྟོ་ཞིང་གཟེར་བའང་སེལ། །  
 ཞེས་གཅེས་བརྟུས་བསྟུས་པར་བཤད། སེུ་འབྲུ་ཀུན་ལྷན་བདེ་བྱེད་སྐབས། བྲག་ནད་  
 ཀུན་ལ་(དཔེ་ལ་ལར་སྒྲུ་བུར) སྟར་བུ་བྲུང་གཉིས་སྟེ་བས་ཞེས་པའི་བྲུང་གཉིས་ནི་འཁྱོར་བ་དོ་སྟོ་དོན་  
 སྟོམ་པ་གང་ཡིན་ཟེར་བའང་འདུག ཕག་གྲུའི་སྟོར་བ་སྒྲན་བརྟུལ་ཚར་བའི་ནད་དུ་འབྱོན་བུ་  
 སྒྲུམ་མ་སྟེ་ལྟོ་བ་མར་ལ་བའའུག ཉི་དགྲིལ་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ལྟར་རོ། ཡང་ན་ཙུ་བ་  
 ལྷ་དང་སེའབྲུ་ལྷ་པ་བསྟེས་པའི་ཁར་བྲུང་ལྷ་བསྒྲན་པའི་སེའབྲུ་བཙོ་ལྷ་ཞེས་པ་གང་ནད་སྦྱིད་གང་  
 བས་གཞང་ལུག་པའི་རིགས་ལ་ཤིན་རྩ་ཕན་ཆེ། ཨ་གར་སོ་ལྷའི་སྐབས། ཨ་གར་རིགས་  
 གསུམ་གྱི་ཨར་སྒྲུ་ཡོངས་གྲགས་ལྟར་དང་། ཨར་ནག་རྒྱ་ཡུལ་ནས་འོང་བའི་རྩ་ཤིང་རུལ་བ་  
 འདྲ་བ་བཟང་བའམ། དེ་མིན་རྒྱལ་ཁམས་ཨར་ནག་ མངའ་རིས་ནས་ཡོང་བའི་ཨར་སེར་  
 གསུམ། གོ་སྟོད་ནི་སྟོད་རོང་གི་ཤིང་ཚའི་ཤིང་ཡིན་གསུངས། སྟུར་ཚད་ཨ་གར་རིགས་  
 གསུམ་སྟོམ་པ་ཆ་མཉམ། ཨ་བྲུག་གཉིས་ཞེས་པ་གཟེར་འཛོམས་དང་། ཡིབ་ཤིང་པ་སྟེ་  
 རུག་པ་ལག་པ་མེ་རྟོག་སེར་པོ་ཅན་ལོ་མར་འབྱར་བག་ཤིན་རྩ་ཆེ་བ་དང་རྩི་དད་ཤིན་རྩ་ཆེ་དུགས་པ་



ཡོད། དབྱིབས་འདི་འདྲ་རུང་ལ་བྱི་དང་དང་འབྲུར་བག་མེད་པ་ཞིག་ཡོང་བ་ནི་མ་ཡིན། དང་  
སྤོང་ཨར་བརྒྱད་ནི་རྒྱུད་འབམ་གྱི་རྒྱུད་གི་སྟོང་ནད་སྟེན་དུ་འབབ་པར་ཤིན་ཏུ་ཟབ། སྟོག་རྒྱུད་  
འཛོམས་པའི་རྩོུ་རྩོུ་སྐབས་ཀྱི་སྦྱར་ཚད། རྩོུ་ཚད་ལ་གཞལ་བཞི་ཆ་(བཞི་ཆ་འམ་ཆ་གཅིག)  
དང་། རྩོུ་མཉམ་ལུ་དག་པི་པི་ལིང་། ལི་ཤི་རུ་རྩ་ཁ་རུ་ཚ་(ཐུན་ཐུན་རེ)། རྩོུ་ལ་རྒྱུ་དུག་  
ཐལ་ཞོག་ཞེས་པ་ཚ་བརྟལ། གསེར་མདོག་ལྷ་པའི་སྟེང་དུ་མཁྲིས་པའི་གསང་སྟེན་སྦྱར་བ་  
གང་མཁྲིས་ཡུན་ལོན་གསེར་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཟབ། དུང་དཀར་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་དུང་ཞེས་སེ་  
བའི་མེ་ཏོག་གོ། ཁྲུ་ཐོབ་རིལ་དཀར་གྱི་འཕྲུལ་འཁོར་མཁའ་འགོ་སྟེ་ལྷ་ནི། བྱང་  
སེམས་དཀར་དམར་ཉ་རི་ཏ། རྩོུ་སྦྱར་ལ་ཉོང་ལེན་སྦྱར། ཁྲུ་གན་གྱི་བ་ཚ་འགགས་ལ། རྩོུ་  
སྟེང་པས་ཚོག་པའི་བདུད་རྩི་ཡིན། བྱང་བུལ་བཟང་པོ་སྟེང་མེད་ཐུན་གསུམ་དང་། རྩོུ་བྱ་  
ཐུན་གཅིག་སྦྱར་བ་འདིས། བརྒྱབས་ཚད་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་འཕྲལ་དུ་བཏང་བ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ཅིང་  
གཟེར་སར་བྱགས་བརྒྱབས་འབྲམས་སྟེན་ཟེར། ཞི་བྱེད་དུག་པར་གསང་སྟེན་འོམ་བུ་བསྟེན་  
པ་ཤིན་ཏུ་ལ་སྟེང་ཚོག་ཡིན། མན་དག་བསིལ་སྦྱོར་གྱི་ཅོང་ཞི་མཛོེའོར་འདམ་འཐག་གམ།  
རྒྱུད་པ་གང་རུང་གནད་ཀྱི་གདམ་པ་ཡི། སྟེན་གཞན་རྣམས་ཆ་རེར་མཉམ། མཁྲིས་ནད་དེ་  
ཀུན་བསྟོམས་པའི་བཞི་ཆ་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་རྒྱུད་འབམ་ལ་པི་པི་ལིང་བཞི་ཆ། སྟེན་པོ་  
མས་ཆགས་ལ་སེ་འབྲུ་གསུམ་ཆ། ཡས་ཆགས་ལ་ཅོང་ཞི་བཞི་ཆ། ཚུལ་སྦྱར་ཀུན་གསུམ་  
ཆ། གང་རྒྱལ་ཉི་དགའ་བཞི་ཆ། སྟོ་རྣག་ལ་དཀར་པོ་ཡར་འབྲེན་དང་སྟེན་པོ་མཉམ་པ་བཞི་  
ཆ། མིག་གི་ལ་ལྷགས་ཞུན་བཞི་ཆ། སྦྱར་ཅོང་ཞི་བཞི་ཆ་བྱེད། རྩོུ་ཤེལ་སྐབས། མི་  
སོག་ཐལ་བ་ཉར་བསྟེགས་དང་རུས་ལྷན་བསྟེགས་ལྷགས་གཉིས། ཀོ་བྱི་འོམ་དུག་འདོན།  
བསམ་འཕེལ་གྱི་འབྲུ་བརྒྱད་དྲུངས་མ་སྦྱང་། དུ་ལི་བཙོ་བརྒྱད་སྐབས། དུ་ལི་གྱི་ལྷེ་ཤིང་

མངར་གསུམ་ཀ་སོ་སོར་མང་བ་ཁྲུ་བྱ། སྤྲོ་གཞན་ཆ་མཉམ། རྩ་སྤྲོ་བདེ་བྱེད་རྩ་སྤྲོ་  
 འབྲིང་པོར་རང་བཟང་། རྩ་བསྐྱར་ཆེ་བའི་སྐབས། འཁོར་བསྐྱར་བསྐྱར་མཉམ་ཞེས་པ་  
 སྤྲོ་མོ་ཆབ་འདྲེན་ལུགས་གཅིག་ལ་ཡང་རིའི་སྤང་དཀར་རམ་ཡང་ན་རྒྱ་ཡི་རྩ་འབྲིན་དཀར་མོ། ཏུ་  
 ལི་བརྩུ་དུག་འབམ་མཐུག་གང་རྩ་དང་འདྲེས་པའི་ནད་ལ་ཟབ། བྱ་མོ་ཁྲུང་པའི་བདུད་ཅི་གསུམ་  
 སྤྲོར་ནི། སྤྲོ་སྤྲོ་སྐབས་གཞན་གྱི་མ་མཐོང་བ་གལ་ཆེ། གཞན་ཡང་སྤྲོ་གསུམ་དོ་གསུམ་  
 ཅི་གསུམ་གྱི། ཞལ་(ཞེས་པའི) ཤེས་དོ་(སྤྲོ་གསོ་མདུང་ཅི་སྤྲོ་ཆུབ་གངས་ཐིགས་) གསུམ་དཔུང་  
 བསྐྱེད་སྤྲོ་གསུམ་(ཨ་བ་བྲེ་གྲུག་སེར་ཐིག་ཆོར་སྤྲོ་) འབྲིང་། ཅི་གསུམ་(ཞི་ཁྲུང་ཁ་ཆེ་དོ་མ་མཐིས་) དག་ནི་  
 ཐུན་རྩ་བྱེད། ཆག་ཆབ་ཆེ་བར་བཟང་། རྩ་འབྲུམ་ལ་རྩོ་སྤྲོ་ཡོང། རྩ་བྱི་བསེལ་  
 གལ་བ་འབྲུ་ཡི་མཆོག་ ཞེས་པ་ཐང་སྤྲོ་མ་ནག་པོའི་འབྲུ། བི་པ་(ཆ་མཉམ་) རྩ་མདུང་མ་  
 གི་བོང་དཀར་བཞི། ཡམ་ཁྲག་མཐིས་གཉན་དང་བསྐྱེད་སེལ་པ་སེལ། ཞེས་པ་འདི་ལིང་  
 ཏོག་དང་གཉན་སྤྲོ་ལ་ཤིན་རྩ་པན། གསལ་བྱེད་ཉེར་ལྷའི་སྐབས། ཨ་བ་དཔུང་བསྐྱེད།  
 གུ་དོར་ལྷ་བའི་རྩ་སྤྲོ་མ་བསད་མ་ཐག་པའམ་བསྐྱར་མ་ཐག་པའི་གསར་པ་ཉི་ལྷག་གིས་མ་ཁྲེར་  
 བ་མཆོག་ མདུང་ཅི་ཉེར་ལྷའི་སྐབས་ཀྱི་ཏི་ཆའི་དུད་པའམ། ཡང་ན་ཏི་ཆ་སྤྲོ་འཁྲོག་གི་དོ་  
 རང་གཏོང་། ཏི་ཆའི་དོ་སྤྲོ་ལུང་ནས་གཙང་དུ་འགོ་བའི་ས་སྤྲོ་བུ་མཛོ་སྤྲོ་ནས་ཡོང། འབྲུ་  
 བྱེད་བདུད་ཅི་གསུམ་སྤྲོར་ཡིན། ཞེས་པའི་མཆོམས། སྤྲོ་མཐིང་ལི་སྤྲོ་རྩ་ལྷན་དོ་མ་  
 མཐིས་ལྷ། བྱེད་མེད་རྩ་ཞོར་སྤྲོ་བ་མིག་ལ་སྤྲོགས། རབ་རིབ་སྤྲོ་ཆོག་གཤེར་ཆོག་གཤེར་  
 སྤྲོ་སེལ། ཞེས་པའི་གཅེས་བཅུས་བསྐྱུས་པར་བཞད། ལུགས་བཙའ་ཆ་ལ་ཞེས་པའི་  
 སྐབས། ལུགས་ལ་བཙའ་སེར་པོ་འཁོར་བ་བཞར་ལ། གསལ་བྱེད་སྤྲོ་སེར་རིང་མའི་གསང་  
 བ་སྤྲོ་ཅིག་ཡུང་བ། བདུད་ཅི་འོད་དཀར་སྐབས་མི་རྒྱུ་མ་རྩེད་ན་འབྲུག་རུས་ཀྱི་ཆབ་ཡོང།

རིན་ཆེན་བདུན་སྒྲིབ་སྐབས། རྒྱ་ཚུ་མོད་པོ་བཏང་། དུར་རུས་སའོག་ནས་སྤྲུམ་ཅི་ཆད་པ་  
 མ་བསྐྱེགས་པ། དུང་ཉར་བསྐྱེགས་ནས་ཅི་མེད་པར་དགོས། མིག་པགས་ལས་འབྱུང་པ་ཆེ་  
 བ་འབྱུར་པོར་སྤྲེས་ནས་གཞན་གྱི་མ་པན་པར་འབྱུང་མགོ་ཅག་བྱ་ཚོན་པོས་ཆ་མ་ཤོར་བར་དལ་བྱས་  
 ཅུང་ཟད་བཞར་སྟེ་རིན་ཆེན་བདུན་སྒྲིབ་ཅུང་ཟད་འདེབས། དེ་འདྲ་ཞག་བདུན་རྒྱུ་བསྐྱེད་བས་  
 ཅད་ཆོད། ལིང་རོ་ཆེན་སྐྱམ་འདེབས་བྲ། ལིང་རྟོག་དངོས་ལ་རྒྱས་མདའ་སྒྲུར། ༡༩་  
 དམར་པོ་ལུགས་ཀྱས་འཐེན་ལ་ཅག་བྱས་ཅུང་བྲེག་ལུལ་ཆ་ལ་གདབ། རྒྱུང་ཙམ་མིག་མི་བཙུམ་  
 པར་མིག་པགས་མཛུབ་མོས་ཕྱེ་ནས་བསྐྱད་པས་རུས་པ་འབྱིན། དར་ཐོད་མཁན་སྤྲུ་ཞེས་པའི་  
 སྐབས་ཀྱི་སྤྲུམ་སྤང་དང་བྲག་ལ་སྤྲེས་པའི་སའབྱུར་མེ་རྟོག་སྤྲུམ་གཞན་འདྲ་བ་ཅུང་དུ་ཟེབ། གཞན་  
 སྤྲུ་སྤྲེས་ཀྱང་ཡོང་། པན་པ་ཀུན་ལུན་སྐབས་དཀར་པོ་ཆིག་ཐུབ་ཞོ་བཞི་ལ། སྤྲུ་གུལ་  
 སོགས་གཞན་ཆ་མཉམ་ལྟེ་སྤངས་ལ་ཟེབ། གག་པའི་སྤངས་རོ་གཅོད་སྐབས། མེ་རྟོག་  
 གསུམ་ནི་ཀྱི་ལྟེ་སྤང་ཅི་སྤང་རྒྱུ་ནོ། །སྤང་རྒྱུ་ཉར་ལྟེ་གཅོ་བོ་བྱུངས་བསྐྱེད། གཞན་ཆ་  
 མཉམ་བྲག་སྤོས་བྲེ་གུ་གསེར་ཐིག་སྤང་རྒྱུ་བཅོ་ལྟེ་ཁར་ཁྱུང་ལྟེ་བསྐྱུན་པ་སྤྲུན་ནད་ཐོན་པ་  
 ལ་ཁར་ཡར་བཏང་བས་བད་ཁྲག་གི་བྲེ་བ་འགགས་པའི་མིད་འཆུས་ལ་པན་ཆེ། སྤང་རྒྱུ་  
 བཅོ་ལྟེ་ཁར་ལུག་གི་ཆེན་བྱ་མེ་ཉོལ་ནད་དུ་མ་འཆོག་པར་སྤྲུམ་ཆོལ་གྱི་དུག་དབྱུང་བ་བསྐྱུན་པ་  
 བཏང་ཞིང་ནད་པ་རང་གི་བྲག་ཤེས་བཅེགས་མདོ་བཟླག་སྤྲུན་སྒྲིབ་ཆེ་གཞན་གྱི་མ་རེག་པར་  
 བྱེད་པ་ནི་ལྷ་སྤྲུན་ཆོར་འབྲོམ་ལུགས་ཤིན་ཏུ་ཟེབ། ལྷ་བ་བྲང་རྒྱས་སྤྲུན་དཔའ་བོ་བདུན་སྟེང་དེ་  
 རྩ་རུ་ཞེས་པ་ཉག་རོང་ཅན་དན། རུ་སྤྲུན་རུ་ཡི་ཆེན་བྲ། བསེ་རུ་ཉར་ལྟེ་སྐབས། བསེ་  
 རུ་ཅུ་འདུལ། ལྟ་དོར་ཤ་རུ་དཀར་པོ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེགས། རྒྱུར་ཆད་བསེ་རུ་༡༠་ལྟ་དོར་བཟང་  
 དུག་རྣམས་སོ་སོར་༡༥༠་རེ། ཅན་དན་གཉིས་སོ་སོར་༡༥༠་རེ་གཞན་རྣམས་སོ་སོར་༡༠༠་རེ། ཟླ་

མང་༠༡༠༡ ཅན་དན་བཙུང་བརྒྱད་འབྲི་ལྷགས་ལ་ཅན་དན་དཀར་པོ་མཛད་ཀྱང་དཀར་དམར་  
 བསྐྱེས་པ་ལེགས། ཡང་བཙུང་སྟེང་དུ་ཡུལ་དང་སྒྲ་ཅི་བསྐྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་ཟབ། གོ་ཡུ་  
 དགུ་སྒྲོར་སྐབས་ཐེག་གོ་ཡུ་འི་བཞི་ཆ་གཅིག་བཏང་དགོས། ཨ་རུ་བཙུང་གཙོ་བའི་  
 བྱངས་བསྐྱེད་གཞན་ཆ་མཉམ། ཉི་ཁྲེ་ཁྱེན་བསྐྱོག་གི་ཕུལ་ར་སེར་པོ་སྟེ་ལྷག་རུ་སེར་པོ་ན་སྐྱེས་  
 གིབ་སྐྱམ་བྱས་པ་དགོས་ཤིང་ཁམས་དཀར་འཛམ་ནད་གསར་པ་ལ་ཐུན་གསུམ་བཞི་ཙམ་གྱི་ངེས་  
 པར་པན། རྩེ་དཔལ་གྱི་མུ་ཟེ་མེ་རུ་མགོ་ནག་བཞི་འི་ལྗོད་མཉམ་པ། དཔལ་ཆུ་༠༥༠་སྟེ་མེ་རུ་  
 མགོ་ནག་དུག་གི་ལྗོད་མཉམ་པར་བྱེད། མན་ངག་གམ་བྱེད་མར་མོའི། རྩེ་དཔལ་སྟོན་  
 དུག ལུན་མཁན་ཞོ་བཞི། སྒྲ་ཅི་སྐར་དོ། གུ་གུ་ལ་ཞོ་གང་གཞན་ན་མས་ཞོ་རེ། འབྲུ་  
 བ་རི་གཟར་འབབ་ཆུ་འབྲུ་བ་གཙོ་དེ་ཞེས་མཚམས། སྒྲོར་སྐབས། ཡུང་བ། སྤྱི་བཞུར།  
 རྩེ་ལ། ཨ་རུ། འབྲུ་བ་ཚ་གང་མ་ལུས་གཙོ་དེ་པ་བྱེད། །ཅེས་གཅེས་བཏུས་ཏུང་བ་ལས་  
 བཤད། མཁྲིས་བྱེད་བདུན་སྟེང་ཅན་དན་སོགས་བསྐྱེད་པའི་དམར་བཤལ་སྐྱེན་འདི་རྒྱས་པ་ན་  
 འབྲི་ལྷགས་སྐྱེན་ནག་ཆེན་མོ་དང་ལྷག་པ་སྤྲད་ལ། ཡང་ན་གར་ནག་སྟེང་། ཅ་ཆ་གཉ་སྟེ་  
 ལ་བཞི་འི་བསྐྱེགས་ཐལ་བསྐྱེད་པ་བ་རྩེ་འདམ་འཐག་གྱི་རིལ་བུ་དང་ལྷག་པ་སྤྲད། དཔལ་  
 རྩེ་སྒྲོར་སྟེ་འི་པི་ལིང་ཅ་བའི་སྐྱེན་ཡིན་ཅིང་། དེ་སྟེང་ཡུགས་སའི་མངལ་ཁྲག་ཡན་རིམ་  
 བཞིན་ཁ་བསྐྱེད་ཡིན། མི་ཡི་དབྱི་རུས་ཞེས་པ་མ་བསྐྱེགས་པ། བསྐྱེད་པ་སྟོང་རོས།  
 རྩེ་དཔལ་སྐབས། མ་རུ་གཅིག་སྟོས་དཀར་གཉིས། བིག་པར་གསུམ། སྤང་དཀར་  
 བཞི། སྤལ་ལྷ། གྱི་ལྷེ་དུག་སྟེ། དེ་དུག་པོ་བསྐྱེགས་པའི་ཐལ་བ། ལྷན་སྐྱེན་སྐབས།  
 དུང་འགྲོན་ཏར་བསྐྱེགས། ཆ་བསྐྱེགས་ནི་ཅོང་ཞི་བཟང་པོ་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་བརྩུང་བ་སོལ་མེར་  
 བསྐྱེགས། འཛིག་པ་དེ་ལྷགས་སྟོང་ལྷ་བྱར་སྤངས་ལ་ཆང་གར་མ་ཐིགས་པ་རྩུང་དུ་དེ་རིམ་

བཞིན་སོར་སྐྱ་བསྐྱགས་པར་སྐྱགས་པས་ཚྭ་ལ་མེར་བསྟེགས་པ་ལྟར་དཀར་དཔུང་གིས་ཕྱར་བ་ལྟར་  
ཡོང་། མཐར་ཕུར་རྒྱ་མེད་པར་སོང་ནས་བཞག་ལ་སྐྱམ་པོ་ཕུར་བའི་ཕྱེ་མའི་ནང་དུ་མ་འཛིག་པའི་  
རིགས་འདུག་ན་དོར། འདི་ཉིད་རྒྱུད་པ་པོ་བར་མ་ཞུ་བའི་ནད་ཀྱི་ཟུག་རྩ་ལྡང་བར་འིན་རྩ་པམ།  
ཡང་ན་ཕྱི་རྒྱུད་ཆ་བསྟེགས་སྦྱར་བ་འཐད། ཅུ་བའི་སྤྲན་ནག་སྦྱར་བའི་སྟེང་། །ཞེས་པ།  
དཔུལ་རྩ་བཏུལ་མ་རྒྱུད་པའི་སྟེང་དུ་བསྐྱན་པ་ཡིན། སྤྲན་ནག་གསེར་མདོག་ཞེས་པའི་སྤྲན་  
ནག་པི་པི་ལིང་། སྤྲན་སེར་འདུ་བ་སྤྱི་སྟོམས་ཀྱི་དུང་དཀར་སེ་མེའོ། །འཆི་མེད་སྟོག་  
འཛིན་གྱི་བ་ཤ་ཀ་དང་བོང་དཀར་ཞེས་མཚམས། སྟོལ་དཀར་པོ། ཉིག་ཏ་གཟེར་འཛོམས་  
རྣམས་ཞེས་པ་གཅེས་བཏུས་ཉུང་བར་ཡོད། འཆི་མེད་སྟོག་འཛིན་གྱི་རྩེས་སུ། སྟོད་ལྷགས་  
སྤྲན་སེར་ཆེན་མོའི་སྦྱར་བ་ནི། །ཅན་དན་གྱི་ཆང་ཅུ་གང་གུར་གུམ་དང་། །བྲག་ཞུན་བོང་  
དཀར་སྐྱ་ཅི་གུ་གུལ་ནག། །སྤྲག་ཤ་གསེར་མདོག་སྤྲན་ཆེན་འབྲི་ཆོལ་མ། །ཞི་བྱེད་སྤྲན་  
སྦྱང་བྱེད་ཐར་ལུ་སྟེ། །ཕྱི་རིལ་གང་ཅུང་སྤྲན་རྩ་ནད་དང་བསྐྱུན། །གསུམ་བསྐྱིལ་བལ་ནད་  
མིག་སེར་ལྟོག་འགྲེལ་དང་། །རིམས་རིགས་སྟོ་ཡོར་བྲག་མཁྲིས་རྩར་རྒྱགས་སོགས། །གཉན་  
ནད་མ་ལུས་ཀྱན་ལ་འདི་རང་བསྟུགས། །ཁྱད་པར་ཚད་པ་གཉན་བསྟོངས་སྤྲིན་མ་སྤྲིན། །མི་  
ཤེས་སྟོབས་ཅན་ནད་ལ་ཞི་བྱེད་དུ། །བསྟེན་ན་སྦྱོང་བས་གྲུབ་པ་ཁྱད་པར་འཕགས། །ཞེས་པ་  
དང་། འཆི་བདག་ཁ་ལ་རྒྱས་འདེབས་ཡིན། །ཞེས་པའི་མཚམས། གཟེར་ན་དེ་སྟེང་  
ཨ་བྲག་དང་། །བལ་ལ་དུ་བྱེད་ན་ཐར་ལུ་བསྐྱུན། །ཞེས་གཅེས་བཏུས་བསྐྱུས་པར་ཡོད་དོ། །

## གསུམ་པ།    རིལ་བུའི་སྐབས་བསྟན་པ།

སྤྱི་འཛུགས་བདེ་བའི་སྒྲིག་གུར།    ཨ་རུ་ལྷགས་ཕྱིར་ཞག་གཅིག་བསྐྱལ་ནས་འདམ་  
འཐག་ཉིན་གཅིག་བྱས་ནས་སྐམ་པར།    ཨ་རུ་༥༠༠་བྲག་ཞུན་༥༠༠་སྟར་ཞུན་༥༠༠་པེ་ལིང་ཁུ་སྤྱི་  
བར་སོ་སོར་༥༠་རེ་སྒྲུལ་གསལ་ཅི་རྩུ་དུག་བཏོན་པ་༥༥༠།    བསྐྱེད་ཀྱི་མེ་འདྲའི་ཐལ་  
སྒྲིན།    དེ་བརྟུ་རུ་སྒྲོན་ཤིང་།    རམ་མཆོད་ན་བོད་མྱོད་མར་པོས་ཆབ་རུང་རོ།

## བཞི་པ།    སྤྱིང་བྱེད་སྐབས་བསྟན་པ།

ཨ་རུ་གསེར་མཁལ་གྱི་སྐབས།    གཙོ་བོ་ནི་ཨ་རུ་གཅིག་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་།    རང་རྩལ་  
བརྟུང་ཁུ་བས་ཐིམ་པར་བཅོ།    བསྐྱེད་པ་ནི་གཅིག་བག་ཟན་དུ་བརྟུམ་ལ་མེ་མུར་ནང་དུ་ཟན་  
ནག་པོར་མ་སོང་ཅམ་བསྐྱེད་པ་ལ་བྱང་ནས་བཏོན།    རྗེན་པར་ནི་ནས་ཅམ་བརྟུང་ལ་རྩེ་རྩེན་  
ཕོག་པར་དགྲུགས།    བཅོ་ལུའི་རྒྱ་བ་ཤར་འཕྲལ་རྒྱ་འོད་ལ་བཞགས་པ་དུལ་མ་སོང་བར་བྱས་ལ་  
ནང་པར་བསྟུངོ།    །ཐར་རུ་ཁར་དུར་བྱིད་ཡོས་ཀྱི་ནང་དུ་མ་བྱང་པར་བཞགས་ལ་རྟེན་ལྷན་ལ།  
སྤྱི་ཁར་མར་ཁུ་ཕྱིར་བཞུས་པར་ཞོ་གང་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་བར་བཏབ་ཤིང་།    ཤིང་བུའི་དགྲུགས་  
པས་ཐུར་མར་ཤིལ་གྱི་འདྲིལ་དུས་བཞག་པས་སྤྱིང་འདྲ་བ་བྱུང་ན་དུག་ཐོན་པ་ཡིན།    མངལ་  
མཁལ་གྱི་ལྷག་སིངས་པོ་བཟང་།    གནམ་ལྷགས་ཟེལ་པའི་རྩ་མཁལ་ལ་བྱང་པ་ཐན་བརྟུ་  
གཅིག་ཅམ་རྩང་ཟད་ཆོམ་ཅམ་བརྟུང་ལ་དར་གྱི་ནང་དུ་བརྟུམ།    ཆང་བར་མ་དགར་ཡོལ་བྱེད་

ཅམ་དུ་དེ་རུབ་ནས་སྤང་ལ་བཞགས། སྤྲོན་གཞན་རྣམས་ཞིབ་བཏགས་རིལ་བུ་དྲིལ་ལྷ་བདུན་  
 རིག་པས་དཔྱད་ལ་སང་ཞོགས་བཏང་། ལྟོ་བཤལ་ལན་གཉིས་གསུམ་ཅམ་རྒྱགས་ཚད་རྩེས་བྱང་  
 པའི་ཁྱབ་དེ་རུབ་གསུམ་བཏང་བས་མ་འབྱུང་པར་རྒྱ་ལམ་ནས་ཐོག་མར་ཆབ་མང་ཅམ་མདོག་དྲི་རྒྱ་  
 དུས་འདྲ་བ་སྟོད་ཟུར་པར་བཞག། དེ་ནས་ཁ་དོག་སྤྲོ་ཆོགས་པ་འབྱུང་བ་སྟོད་གཅིག་ཏུ་བཞག།  
 ཟུག་ཆེ་བ་བྱུང་ན་ཤིང་མངར་པི་པི་ལིང་ཐུན་རྒྱུང་ཅིག་བཏང་ཞིང་རྟེན་ཆང་བྲན་དང་ཆ་བརྩོས་སོགས་  
 གྱི་དུགས་བྲ། ལྷག་དུ་སིངས་སྒྲིགས་ཡང་ཡང་བཏང་། བར་བར་དུ་བྱང་པའི་ཁྱབ་རུབ་རེ་ཅམ་  
 བཏང་། ཆོད་དཀའ་ཞིང་འབྲམས་ན་རང་གི་དྲི་རྒྱ་རྩེས་མ་དྲུངས་པ་ཞིག་གིས་དོམ་མཁྲིས་ཐུན་  
 གཅིག་ཕྱལ་ནས་བཏང་། རྩེས་ཟས་སྟོད་ཤིན་ཏུ་གཟབ།

སི་རྩ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་བཞེད་ལྟར་ན། སྟོན་འབྲོ་བཅས་རྒྱས་པར་སྟོན་ཅ་ཁུ་བྱུག་སྟེ་གོ་  
 ར་འབྲལ་མེད་ཀྱི་ལོ་མའི་ཐང་ཞག་གསུམ་བཏང་། དེ་ནས་གཟའ་སྐར་ལེགས་པའི་ཉིན་ཕྱིད་  
 གཡེར་མ་ཉི་དགའ་གཉིས་ཀྱི་འདབ་ཆོད་ལྟ་རྒྱུང་ཡོད་པ་ཐོར་ཤལ་གང་བཏང་། ཉི་རུབ་རའི་ཁ་  
 གདོང་དང་། གཞན་ནོར་ལུག་གང་རུང་གི་སེ་བ་རུས་པ་དེ་དང་དེའི་རུས་པ་གོང་མའི་ཁ་གདོང་  
 གོར་མོ། སྟེ་ལོང་། ལྷམ་པ་བཅས་བསྐྱུས་པའི་ཐང་ལྟ་རྒྱུང་ལྟར་པར་བཏང་། ལུན་རུབ་  
 རྒྱུད་ལྟར་སྤྲོ་སེལ་གྱི་ཐང་བཏང་། དེའི་ཐོར་ངས་སྤྲོན་གྱི་རིལ་བུ་བཅུ་བདུན་བཏང་། བྱང་པ་  
 ཉེར་གཅིག་དང་། ཆ་གའི་མཐོ་འབྱུར་མཆོག་གས་གང་ཡོད་ཤིང་མངར། པི་ལིང་ནས་འབྲུ་ཅམ་  
 རྣམས་ཆོམ་ཅམ་བརྟུང་། རས་དཀར་དྲི་མེད་དུ་བཏུམ་ལ་རྒྱ་ཆོ་མོ་རུབ་གསུམ་ཅམ་ནང་དུ་སྤང་།  
 ར་ཡུན་ཅམ་སོང་དུས་མཐེབ་ཀྱི་དལ་བུས་རྒྱ་ནང་དུ་མཉེ། རྒྱ་མདོག་སྤྲོ་གཉིང་བྱང་དུས་རས་ཀྱི་  
 སྤྲོན་མཐུན་རྒྱུར་སྤངས། རྒྱ་དེ་ཁེབས་ལེགས་པར་བྲས། ཞག་གཅིག་བཞག་པས་ཁྱབ་པ་ཉི་  
 ཤར་དུ་རུབ་གང་འབྱུང་། དེ་རྩེས་རིལ་བུ་དགུ་རྒྱ་བསྟོལ་བྱང་གིས་ཕྱལ། ཡུན་རིང་ལྷས་མཐོ་

བར་བྱས་ནས་གཉིད་ལོག་དགོས། དེ་མེས་བར་བར་དུ་རྒྱུད་ཀྱི་མཐུང་སྟེན་བཏང་། ཐེབས་  
པའི་དུས་ལྷག་ཆང་གསུངས་ཀྱང་ཆུ་བསྐོལ་གང་རང་ལེགས། དེའི་མ་ཐེབས་ན་ཕྱིར་ནང་སྤྲུམ་འི་  
བྱང་པའི་རོ་མའི་ཁར་བྱང་པ་གསུམ་ཙམ་བསྟེན་ནས་ཕྱིར་བའི་ཁུ་བ་རྩལ་གསུམ་ཙམ་དང་རིལ་བུ་  
བདུན་སྟུང་། རྩེས་ཐུག་པ་སྟུམ་ལྷན་ལྟོད་བཏང་། ཕ་མ་ཐེབས་ཀྱང་ཆུ་མང་བྱང་ན་ཐེབས་  
པ་ཡིན། ཕ་སྟུངས་ན་འབྲུ་མར་དེ་རྩལ་དགོང་མོར་ལུ་མ་ཆོད་གཡེར་ལྷན་ལན་གསུམ་བཏང་།  
འབྲུ་མ་གྲོགས་ནི་ཆུ་ནང་དུ་རྒྱུག་པའི་སྒོག་ཆགས་ནག་ཆུང་གོ་བྱུ་འདྲ་བ་དེ་ལས་ཆུང་བ་ནམ་མཁར་  
འཕྱར་ཞིང་སྤྲར་ཆུ་ནང་དུ་འགོ་བ་ཡིན།

## ལྷ་པ། བྱུག་ལུམས་སྐབས་བསྟེན་པ།

བྱུག་སྟེན་སྐབས། འབྲུག་སྟེན་བྱང་ན། ཞེས་པ་ནི། བྱུག་ལེན་དུ་ཁྱིའི་ཐོད་པ་རྩར་  
བསྐྱེགས་བྱས་པ་གཏོང་། སྟེན་ཆེན་ལུ་དག་སྟེན་ཆེན་ཆེད་ནི། སྟེན་ཆེན་ལུ་དག་སྟེན་ཆེ་  
གསུམ་ཞོ་གསུམ་རེ། ཆུ་ཕར་རུ་དུ་བ་རལ་པ་ཅན་གསུམ་ཞོ་རེ་སྟུར་བ་འབམ་མ་གཏོགས།  
གཞུང་གི་ཕན་ཡོན་ལྟར་དང་། རུས་ཆག་ཆོགས་བྱད་སོགས་ཀྱི་སྐྱངས་པར་ཤིན་ཏུ་ཕན། གོ་  
སྟོད་བཞི་པའི་བྱུག་པ་ལག་པར་བབ་པའི་ཕ་དཀར་ཕན་ཆེ་ཞིང་རྒྱལ་མར་འོ་འཇམ་བཟང་། རེག་  
པ་བྱུག་ཞིར། བྱུག་ལུམ་ནི་བྱུག་འགོ་ཆར་མི་ཕོག་པར་སྟེ་བའི་ལོ་མ་རྒྱུ་མེ་རྟོག་ཤང་རིལ་འདྲ་  
བ་དེ་ཡིན། རུས་འདུལ་ཀྱི་སྟུར་ཆོད་རུས་སྟེན་དང་ཆུ་སེར་སྟེན་གཞན་ནམས་སྟངས་ལྟར་། སྟེན་  
དཀར་སྟངས་བཅུ། ལྷ་ཆུ་བཅད་སྟངས་གསུམ་ཞོ་གསུམ། འབྲུ་མར་སྟེན་དཀར་དང་མཉམ་  
པ་སྟེ་མང་བ་མ་ཡིན་པའི་ནང་དུ་སྟེན་ནམས་བཏང་བ་མེ་ཆུང་དུར་དཀྲུགས་ཅིང་བཞུ། རོ་གང་སྟེང་



སྤྱགས་པས་ཆགས་ན་བཞག་རན་པའི་ཚད་ཡིན། འབྲས་བཏག་སྐྱབས། བསྐྱེ་ཕྱི་  
མཚལ་རྣམས་མཉམ་ཞེས་པའི་མཚམས། བྱེ་མ་ལོ་བརྒྱད་རྩུབ་སྤྱུས་ལ་ཞེས་པ་ཉུང་བ་ཡོད།  
འབྲས་ཀྱི་གསང་བའི་སྤྲན་གཅིག་ནི། གྱི་ཅུ་གནམ་མ་མཐོང་བར་བསྐྱོས་ལ་ཚོམ་པར་  
བརྟུང་། དེ་འཕྲལ་རྩེ་མའི་ནང་དུ་མེ་ངམ་གྱིས་མ་འཛིག་པར་འཕྲལ་དུ་སྐྱེམ་པར་བྱེད། གསོ་  
སྤྲན་གཙོ་བོ་ཆ་གཅིག་ཞེས་པ་ཡང་སྤྱེ་མའི་གསང་སྤྲན་ཡིན། རུས་སྤྲན་སྤེ་བཞི་བཟང་དུག་  
གསང་སྤྲན་གཉིས། ཞེས་པ་ཡང་། གསང་སྤྲན་གོང་མ་དང་རེ་ལྷག་པའི་ཅུ་བའི་ཤུན་པ་  
གཉིས། ཤ་སྤྱི་ཅུ་གསུམ་ཞེས་པ། གསང་སྤྲན་དང་པོ་དང་། རྩོ་ཐལ། མཚལ་ཐལ་  
གསུམ། བྱིས་པའི་མགོ་འཛིང་སྐྱབས། བོང་སྤྱེ་ཞེས་པ་རི་བོང་སྤྱེ་ཡིན། འདམ་འཛིང་  
འདི་ཞག་བཞིའི་གོང་ནས་སྤྱང་ན་ཚོག

### དུག་པ། ཉེར་མཁོའི་ལག་ལེན་གྱི་སྐྱབས་བསྐྱེན་པ།

རྩ་སྤྱངས་སྐྱབས་ཀྱི་སྤེན་མའི་མགོ་ ཞེས་པ། སྤེན་མ་མེདྲག་སེར་པོ་ཅན། ཁ་  
ཡི་དུང་རུས་ས་གང་རིགས། ཁྱུང་ལྔ་མདྲོག་བཞིའི་ཞལ་ཤེས་ལས། འདྲེ་སྤྲན་རྣམས་  
སོ་སོར་བཏགས། འདྲེ་ནས་ཙམ་རུ་སྤྲན་ཆེན་གཉིས། བསྐྱེས་ལ་སྐྱམ་བཏགས་ཉིན་གཅིག་  
བྱ། འདྲེ་ལ་ལོ་བརྒྱད་རི་རྩུབ་བྲན་ལ་འདམ་བཏགས་ཉིན་གསུམ་བྱཞིང་། འདྲེ་ལ་རི་རྩུབ་ལན་  
ལྔ་ཅམ་དང་རྩེ་མ་རྣམས་རྩུབ་གཙང་གི་བྲན། དེ་ལ་རུ་རྩེ་བཏབ་ལན་གཉིས། དེ་ལ་གསང་  
སྤྲན་བཏབ་ནས་ལན་གཉིས། དེ་ལ་ཤུ་དག་བཏབ་ནས་ལན་གསུམ། དེ་ལ་ཁ་ཚར་བཏབ་གུ་  
གུལ་བགྱང་རྩུབ་བྲན་ལ་ཉིན་གཉིས། དེ་ནས་གུར་གུམ་རྩུར་བའི་ནང་དུ་མཚུར་བཏབ་ལ་

ཉིན་གཅིག་འདས་འཐག་བྱ། དེ་ནས་རིལ་བུ་བྲིལ་བའི་སྒོན་པ་ཇ་ཡུན་ཙམ་རང་གར་འཛོག་ དེ་  
ནས་ལྷུང་བཟེད་ནང་དུ་སྐྱུགས་ལ་རུལ་འདོན་པ་ཞེས་དལ་བུས་བསྐྱོལ་ལ་འོད་ཆགས་ནས་ཁ་  
བག་བ་དེ་རུབ་བཞག་ ནང་པར་རིལ་ཆགས་བྱ་བ་ནི་ཕྱག་ལེན་རྣམ་པར་དག་པའོ།

བཙན་དུག་སྐྱུན་མར་གྱི་སྐྱར་ཚད། བཙན་དུག་ཞོག་དང་། ཨ་རུ་ཞོ་བརྒྱད། སྐྱན་  
མར་སྐྱབས་འོ་མ་སོགས་གཤེར་གྱི་གཞལ་ཚད། འཁྱོར་བ་བཞི་བྲེ་གང་། བརྒྱད་བྲེ་དོ།  
བརྒྱ་གཉིས་བྲེ་གསུམ། འཁྱོར་བ་དོ་བྲེ་བྲེད་གཉིས་ཡིན། འཇལ་སྐྱབས་ཡུངས་དཀར་ཞིག་  
འཁྱོར་བར་གཞལ་བའི་འཁྱོར་བ་བཞི་སྟོད་གཅིག་ཏུ་སྐྱུགས། གང་ཚད་རི་མོ་བཏབ་ལ་དེ་དང་  
མཉམ་པར་འོ་མ་སོགས་སྐྱུགས་ལ་བྲེ་གང་བྱ། དེ་ནས་རིམ་པར་སྟོན་འཕྲི་བྲེད།

གཏར་རྩའི་ངོས་འཛིན་སྐྱབས། སྟོ་སྟེང་འདོམ་རྩ་ནི་སྒྲིང་རྩ་དང་སྟོད་ཀ་འདོམས་པ་  
སྟེ་སྟོར་གོང་ནས་འབྲིད་གང་བཙལ་བར་གདབ། སྟོ་མཆིན་འདོམ་རྩ་ནི་མཁྲིག་མའི་ཕྱི་རྒྱབ་  
ནས་སྒྲིང་རྩའི་སྟེ་དང་རུ་བྱང་གི་སྟེ་འཛོམས་སར་གདབ། མཆིན་མཁྲིག་འདོམ་རྩ་ནི་མཁྲིག་  
མའི་མར་བྱར་ན་རུ་བྱང་དང་མཁྲིག་རྩ་གཤམ་རིང་འདོམ་པར་གདབ།

བདུད་རྩི་ལུ་ལུམས་ལ་ནི་ཤིང་སྐྱ་རྣམས་འགའ་རབ་ཞིག་བདུང་། སྟོད་ནང་དུ་སྐྱུགས་  
པའི་ཁར་རྩ་རྩུང་བཟེད་སྟེ་བརྒྱན་པའ་ངེས་ལས་ཁྱབ་བྱར་དུ་ཕྱེ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་སྐྱུགས་ལ་མེར་བསྟོ། ཚ་  
ཆིལ་ལེ་བ་སོག་ལ་འཕྱར་བ་ལྟ་བུ་ཁར་བཀྲམ་ནས་རྩུང་ཚ་དར་ཡལ་དུ་གཞུག་ དེར་ཕབ་ཆང་  
ནོན་གསུམ་བཞི་སོགས་ཚོད་བལྟས་བཏབ་ལ་བསྐྱལ། ཞག་གཉིས་གསུམ་ནང་ཆང་བཟང་པོའི་  
བྲིང་དུ་ལྟ་བུར་བྱང་ན་བཟང་ཞིང་། སྐྱར་རྣམས་ཆེན་རྩུང་བཟང་རུལ་ཆེ་སྟོན་ཡིན། དེ་ནས་ཁ་  
ཕྱིས་ལ་སྟོད་དུ་ཆང་མང་ཙམ་དང་རྩུང་མང་ཉུང་གང་དགོས་ནང་དུ་བཏབ་ལ་བཙོ། སྐྱིགས་མ་  
དོར་བའི་ཁུ་ཕྱིན་དུངས་མར་ཁ་ཚར་གང་དགོས་བཏབ་ནས་ཞུགས་པ་ཡིན་ནོ། མཁྲའི། ॥

# བད་ཀན་གྱི་བཅོས་ཟབ་མོ་མན་ངག་ཆིག་རྒྱུད་ཟབ་ སྐྱོར་རྣམས་བཞུགས་སོ།།

ཡང་ཅིག་བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ལ། །སྤྱན་དང་ལྗང་དང་སྤགས་དང་གསུམ། །སྤར་  
བུའི་ཁར་སེའབྱ་རྣམས། །སྤར་ལ་ལྟོ་སྟོང་བྱིས་རེ་བཏང་། །ལྟོ་ནི་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་  
བསྐྱོམ། །སྤགས་ནི་ཨོྭ་ཨག་སོད། །ཨིག་སོད། །ལམ་སོད། །ལམ་སོད། །གནམ་  
ལྷགས་རྩེ་རྩེ་འབྱ་ཅེས་པ་སྤྱན་གདགས་འཐུང་དུ་གཞུག། གྲུབ་ཐོབ་མི་བླ་ཡི་ལྷགས།  
འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕུག་ལ་ཕུག་འཛུལ་ལོ། །གདམས་པ་འདི་འོ་རྒྱུས་  
ལྷ། གྲུབ་ཐོབ་བྱང་པོ་རྩ་གི་དབུ་པ་ཞིག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྩེ་བསྐྱོམ་ཞིང་ཡོད་པ་ན། །ཡོན་བདག་  
ཆོས་འབྱམས་བྱ་བའི་དད་པ་ཅན་ཞིག་བྱང་ནས་ཁོ་ལ་གཅོང་ནད་དག་པོའི་གཟེར་ནས་འཆི་ལ་ཁད་ཡོད་  
པའི་སྤྱོད་མས་སྤྱགས་རྩེའི་འཛིན་པར་ཞུ་འཛུལ་ཅེས་གསོལ་བ་གདབ་པས་སྤྱགས་ཤིན་ཏུ་སྟོ་ནས་བལྟམ་  
པ་ན། རྒྱ་གར་ནས་འོང་བ་ཡིན་ཟེར་བའི་རྩ་གི་ཞིག་དེར་བྱོན་ནས་བྱིད་སྤྱགས་ལུག་དེ་ཅུམ་མི་  
དགོས། ང་ལ་ཕན་ཐབས་ཡོད་པས་ཐེ་ཆོམ་མི་འཛུལ་གསུངས་ལ། འཕགས་པའི་སྤྱུལ་པ་  
ཡིན་པར་ཤེས་ནས་དེ་ལྟར་བྱའི་གདམས་པ་མཆིས་ན་རྩོལ་བར་ཞུ་བས་པས་གདམས་པ་འདི་གནང་  
བ་ཡིན་ནོ། རྩས་དང་དམིགས་པ་གཞན་མེད། མར་དཀར་དང་། རྒྱ་དཀར་གྱི་རིལ་བུ་ལ་  
སྤྱོད་བཅད་དེ་འབྱམས་སྤྱག་གཅིག་བཏབ་ཏེ་ཡུན་དུ་བསྟེན་ན་བད་ཀན་པོ་ཐོག་གཉེན་མིང་འཆུས་ཁྱག་  
འཛོར་སོགས་ཀྱི་ནད་ལས་གྲོལ་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད་དོ། །ཨོྭ་ནན་ན་ཅ་ཀྱ་ཅག་ ཨོྭ་ཤི་རི་ཕུ་སོད།

ཁ་ལ་གྲི་ལི། རད་ལ་གྲི་ལི། བླ་ལ་འཛོར་དམར་པོ་ཅད་ཆོད། མཐའ་སྒྲོམ་སྤྲོ། རག་  
 པོ་ཅོད་སྤྲོས་ཅད། རག་པོ་ཅོད་ལ་རྒྱུ། པོ་བའི་དལ་སྒྲོ་བྱས། མིང་པའི་ལྷེ་མིག་བྱས། རྒྱ་  
 ག་ལྷི་རི་ཕུ་སོད་སྤྲོ། གདམས་པ་འདི་ཉིད་ཇོ་མོ་མཚོ་རྒྱལ་གྲིས་ཨོ་རྒྱན་རྩེ་ལ་གསེར་མང་དུ་  
 སུལ་ནས་བྱིར་བས་འགོ་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་ཞུས་པའི་གཏོར་ཁ་ནས་འབྱུང་བ་དོན་གཅིག་པས་སྒྲན་  
 རྒྱུད་ཀྱི་གདམས་པ་ཐེངས་ཆོག་ལག་བྱུངས་མ། ཆོག་ལྷོགས་བ་ནས་རིམ་གྲིས་བརྒྱུད་པས་  
 བྱིན་རྒྱལ་པས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནད་དམ་པའོ། །ས་མ་ཡ་བྱ་བྱ་བྱ།

བོང་དམར་ཆ་བརྒྱ་འཇིགས་མེད་ཆ་གཉིས་སྟུར། ཞིབ་བཏགས་རྒྱ་བྱང་དག་གི་ཕུལ། བྲོ་  
 འགགས་ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ།

བེ་བླ་ཁྱེར་ལྷ་བེ་བླ་བྲ་བྲུང་ལྷ། བཟང་དུག་རྒྱ་བཟུང་བཟུང་བའི་རྩ། རྒྱ་ཚྭ་རྒྱམ་  
 ཚྭ་ཁ་རྩ་ཚྭ་དང་ནི། ཁོ་བ་(སྒྲ་པི་ཐོ) གསུམ་དང་ཅོང་ཞི་དམར་པོ་སྤང་རྒྱན་དཀར། བྲ་ཚོད་གོ་  
 བོ་ལ་སོགས་ཨོལ་མདུད་ནི། ཁོགས་ཚད་ལེགས་སྟུར་ཚོད་(བྱང་གཡག) བླ་ཁྱེར་ལ་བསྒྲོན། །  
 མགུལ་འགགས་བྲོ་ཐོག་པོ་ལ་མིག་རེས་པར་འཛོམས།

བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ཚབ་(སྒྲ་སྒྲ་པི་པི་ལིང་ཐོ་བ་རིལ་དབྱི་མོང་ཅི་རྒྱ་) རྣམ་པ་ལྷ། བཟང་པོ་  
 (རྩ་གདུག་གུམ་ལི་ཤི་སྟག་སྟེལ) བཞི་དང་ཤིང་ཀུན་བྱི་ཏང་ག། རྒྱམ་ཚྭ་སྤྲོ་བྱངས་ཚྭ་སྤྲོ་ཆོགས་  
 ཚད་དང་། སྟུབ་ཀ་ལྷེ་ཆའི་བྲེམ་སྤང་ཚོད་སྟུར། ཅོང་ཞི་ཚོད་བཏུལ་ཐལ་སྤྲན་རྩོན་པོ་  
 དང་། རན་རུབ་ལྷག་པ་སྤྲད་ལ་རྒྱ་བསྒྲོལ་དབུལ། ཉ་ཤིག་ཨོལ་གོང་ཆ་བཞིང་དུ་བཏང་། །  
 སྤྲན་རྩེས་(ཆོལ་འཇུལ་བཞུལ) བཞུལ་སྟུགས་སྟུག་ལ་སྤྲངས་བར་བྲ། ལྷེན་ཆེན་སྒྲོ་སྒྲོང་ཆོགས་  
 པ་བཞི་པ་བསྟེགས།

གསེར་མདོག་སྒྲ་ཅི་གུ་གུལ་དང་། ལི་ཤི་དོམ་འཇིགས་འབྲོང་བླ་ཁྱེར་གྲུག གཅེས་སྟུག་

ཨོག་མ་ན་བ་ལ། སྤྲན་ཐུན་གསུམ་ལས་དགོས་མི་འགྱུར།

སྤང་རྒྱན་ཉིར་ལྷའི་སྦྱོར་བ་ནི། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་ཚན་དན་གཉིས། ཡུ་ཅུ་སྤྲེ་ཏེས་  
བལྟ་ག ཀླུ་ཀ་རི་འབྲས་བུ་གསུམ། ཏིག་ཏ་ཉོང་ལེན་སྤྲ་བཟང་དང་། བཤག་དང་  
གུར་གུམ་དང་། ཤིང་མངར་སྤོ་ལོ་གྱི་སྤྲེ་དང་། བོང་དཀར་སྤོང་ཟེལ་ཁྲག་རྒྱང་དང་། བཀང་  
རྩང་ཕྱི་དམར་རྒྱང་གཅིག་དང་། བྲག་སྤོས་དཀར་པོ་ཡར་འདྲེན་རྣམས། བཀའ་བོ་ཆ་གསུམ་  
འཁོར་ཆ་རེ། མཁྲིས་པ་ཆེལ་སྤྱེ་འབྱུང་དང་། ཟ་བ་གཡའ་འགྱི་ཟངས་ཕྱི་སྤེབས། རྒྱུང་ལ་  
རྩྱའི་ཅུ་རྩ་བསྟན། བད་ཀན་སྤར་བུ་འུ་སྤྲ་སྤྲ། ཆོ་བ་འབྲམས་འབྲགས་རིམས་དུག་དང་། འ  
ཁྲག་ནད་གྲེ་བར་འགགས་ལ་མཆོག བཀྱར་ཀ་མི་དགོས་བྱུང་ཆོས་ཡིན།

མིད་འཆུས་སྤྱི་སྤྲན་དོ་ཐལ་བཟང་པོ་དུག བཀའ་མདོག་སྤྱི་ཕྱི་དོ་མ་མཁྲིས་རྒྱ་ཚུ་དང་། འ  
དུ་ལི་མ་རུ་འུ་སྤྲ་སྤྲ་ཅུར། ཉོང་ལེན་བཤག་དང་ཚན་དན་དམར། ཏིག་ཏ་གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་  
དུག་མོང་ཉུང་། ཅོང་ཞི་བུལ་ཏོག་གངས་ཐིགས་ཚུ་ལ་དང་། བྲག་ལུན་གྱི་ཐང་རྒྱུ་ཚུ་ཕི་ཕི་  
ལིང་། སེ་འབྱུ་སྤང་སྤྲར་རིལ་བུ་སྤྲན་འཕོས་ཅོམ། ཐོ་རེངས་བཏང་བས་མིད་འཆུས་པོ་བར་  
འབབ། བྲེ་ཐོག་སྤྱི་ཐོག་པོ་ཐོག་ཆོ་འགགས་རྣམས། མི་སེལ་ནད་འགགས་ཡོད་མ་ཡིན། འ  
ཉང་རལ་གཏོར་མ་ཐུག་ལེན་མྱོང་བས་གྲུབ།

ཡང་ན་ཤ་ཆེན་སྤྲ་བ་གྲུ་གུལ་དང་། རྩ་ཕྱི་ཐར་རུ་ལུག་པ། ཁྱི་ཕྱི་ཏ་དང་བདུན་པོ་  
སྤྲ། འདི་ལ་གསང་བ་བདུན་སྦྱོར་ཟེར། བྲག་པོ་ཁྲུས་སུ་བཏང་བ་ལ། འུར་ཕྱིད་སྤྲན་  
ཀུན་ཕྱིད་ཆ་བཏང་། ཉིར་སྤྱོད་བྲེ་ལུགས་སྤྱི་དང་མཚུངས། མ་དག་ཡང་ཡང་བསྐྱར་(སྤྱོངས་  
ན་ཕན་ཞོ) ལ་བཏང་། ཁྲེས་གཅོད་ལ་སོགས་རིག་པས་དཔྱད། བཀའ་སྤྱི་སྤྲག་མགུལ་པ་  
འགགས་པ་ལ། བཀྱར་མས་པ་འདི་མེད་སྤྲན་པ་ནི། འཆོ་བའི་རེ་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན། བད་

ཀན་གྱི་བར་བབས་པ་དང་། མིད་འབྱར་གཉན་ཤས་ཆེ་བ་ལ། ལི་དྲུག་ཁྱུང་ལྔ་ཚད་ལྷན་  
སྦྲུང་། ཞེས་པ། ལི་ཤི་ཅུ་གང་ཤིང་མངར་སྦྲང་རྒྱན་དཀར། རུ་རྟ་ཨ་རུ་སྦྱོར་བའི་ལི་ཤི་  
དྲུག་ ཁྱུང་ལྔ་ཚད་ལྷན་ནི། འཕྲི་བཟང་པོ་ཞོ་བཞི་མཉམ། རུས་གཅིག་རྒྱུས་པ་སུམ་  
ཆ་གཉིས། ཁྲག་ནི་སུམ་ཆ་གཅིག་རྩ་སྦྲུང་། གཉན་ཤས་ཆེ་ན་གཉན་སྦྲུང་དང་། ཁ་  
བསྦྲུང་ལ་སོགས་རིག་པས་དབྱེད། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

བད་ཀན་སྦྱོར་རྒྱུང་རྟགས་ཁྱུང་པའི་ཆོ། བཅོ་ལྔ་དྲུག་སྦྱོར། བདེ་བྱེད་སྟོམས་ལྷན་  
སེའ་བྱ་བརྒྱད་པ། ཁྲག་ཤས་ཆེ་ན་ཅན་དན་བཅོ་བརྒྱད། སྦྱུག་པོ་ལྷན་ན་རྩི་ཅི་རྟག་སྦྲུང་།  
གཉན་པོ་བདུན་སྦྱོར། རྒྱ་ཤེལ་སྦྱུ་གྲུ། སྦྲང་ཆེན་བཅུ་གསུམ་སོགས་བྲ། ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྔ།  
རྩི་ཅི་རྟག་སྦྱོར་སྦྱུག་པོ་གཡུལ་རྒྱལ་སོགས། སྦྱུག་པོ་བསྐྱོང་རྒྱ་གང་ཆེན་གཉན་པོ་བརྒྱད། མིད་  
པ་ཆེ་ཤར་བུ་ལྔ་ལྔ་མ་སྦྲུང་སོགས། གཉན་དང་སྦྱིན་རིགས་བསྐྱོང་བའི་རྟགས་ཡིན་ཕྱིར། ཁྱུང་  
ལྔ་ཚད་ལྷན་ལ་ཤས་བརྒྱད་བར་བྲ། ཟ་ཡིག་རང་བྱུང་རྩི་རྩེས་ལུགས་སུ་བྲགས་པའོ། ཁྲ་ལྔ་ཟ་  
ཡིག་བསྐྱོན་དུས་ལ་ཡིད་དམ་དབང་བསྦྲུང་ཆོགས་བཞི་འཕ་རྒྱུ་མཆོ་ལྷ་ལྔ་འི་གསོལ་འདེབས། གནས་  
སྦྱི་གཙུག་མ་འདོན་ཡང་ན། ཀམ་པ་མཁྱེན་ལོ་ཞེས་བརྒྱའོ། ཁྲངས་ནི་བརྒྱ་སོགས་སྐབས་དང་  
བསྦྲུང་། ལི་ཤི་དྲུག་དང་རུ་རྟ་དྲུག་ ཁྱུང་ལྔ་གོ་བའི་གྲོ་བ་དང་། འདམ་སེར་གུར་གུམ་ཁ་  
ཆར་བཅས། སོ་ཐོག་གྲོ་ཐོག་ནད་ཀྱན་སེལ། སུན་ཡོན་མང་ཡང་གལ་བ་ཡིན། འདི་ལ་  
གོ་གྲོ་བཅོ་བརྒྱད་ཟེར། སྦྲགས་ནི། རང་ཉིད་བྱ་ཁྱུང་དམར་པོ་བསྐྱོམ། མོ་མ་རུ་ཁྱུང་  
ཁྱུང་སྦྲུང་། ཡང་གཅིག་ལ་མོ་ནག་པོ་ཆོན་ཤེས་པ་གས། འདི་མཐུད་ལ་བསྦྲགས་མོ་རྒྱ་  
ག་ར་ཅག་ཤིག་མ་མོ་ཡ་ཤིག་ཐར་རོ། བམ་ན་རོ་བམ་གཞོད་བྱེད་ཀྱི་སྟོག་ལ་བྲད་སྦྲུང་ཡ།  
ཤིག་ཤིག་རྒྱུ་རྒྱུ་རྩི་རོ། འདི་ལ་ཅམ་སྦྱིན། གོ་གྲོ་དུ་ལི་(སྦྲང་དཀར་) ཡུ་མོ་སྟོལ་སྦྱོང་

དང་། །མ་རྩ་འབྲི་ཏ་ས་འཛིན་དང་བཅས་པ། །གོ་གེ་ལྷ་སྦྱར་བད་ཀན་ཅ་བའི་སྒྲུབ། །གོ་  
གེ་མ་རྩ་སྦྱར་ལྷ་མི་ཡང་གྲ། །ཁྱུང་ལྷ་ལི་ལི་དྲུག་དང་ཅ་རྩ་དྲུག །གྲུམ་གྲུམ་སྦྱར་བའི་གོ་གེ་བཅོ་  
བརྒྱད་འདིས། །བད་ཀན་མིད་འཆུས་ནད་རིགས་མཐའ་དག་སེལ། །གཙོ་བརྒྱད་ཁྱུང་ལྷ་དང་  
པ་སེར་སྒོང་བསྐྱེད། །སྤང་རྒྱན་རིགས་གསུམ་དམར་གསུམ་འབྲས་བུ་གསུམ། །མ་རྩ་ཅན་  
(དམར་པོ) དན་མཛོ་མོ་ཤིང་དང་ནི། །ཀ་ར་སྦྱར་བས་བད་ཀན་ཆ་འགགས་ཀྱི། །གྲོ་བ་  
འགགས་དང་མིད་འཆུས་སྒོམ་དང་ཆེ། །སྤྱིགས་བུ་སྟོད་གཟེར་ཁྲག་རྒྱས་ནད་ལ་བསྐྱགས་(སྟོ་  
སྤལ་བསྐྱམ་རྗེས་བཏང་ན་ཤིན་རྒྱ་ཕན་པར་འདུག) །

སྤང་རྒྱན་བཅོ་ལྷ་འི་སྦྱར་བའི། །སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་ཨ་གར་སྟིང་ཞོ་ཤ། །ཅན་དན་  
(དམར་པོ) རྩ་ཏི་སྟོ་ལོ་(དཀར་པོ) ཅུ་གང་དང་། །གྲུམ་གྲུམ་འབྲས་(ཨ་རུ་བ་རུ་སྦྱར་རུ) གསུམ་སྟེ་རྟེས་  
ཏིག་ཏ་དང་། །ལི་ལི་ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་བཅོ་ལྷ་འདིས། །སྟོ་ནད་གེ་བར་གཤམ་དང་མིག་མི་  
གསལ། །བད་ཀན་སྟོད་རྒྱས་མིད་འཆུས་སེལ་བར་བྱེད། །ཤིན་རྒྱ་ཕན་པར་དཀར་ན་ཅོང་ཞི་  
ནི། །ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་ལ་ཆང་དུ་སྤང་བས་དབུལ། །འདི་ནི་ཁྱུང་པོའི་ཤོག་རྩལ་ནག་པོའི་  
ལྷགས།

སྤང་རྒྱན་བཅུ་པ་ནི། །སྤང་རྒྱན་བསེལ་གསུམ་ཉོང་ལེན་རེ་སྟོན་དང་། །ཐག་ལུན་ཤིང་  
མངར་ཨ་རུ་ཤིང་སྟོན་བཅུ། །བད་ཀན་ཆ་བབ་བྱང་བབ་ནད། །ཁྱུང་པར་ཆ་འགགས་ནད་ལ་  
མཚོག། །འབྲོང་ཁྲག་དྲུག་དང་ལྷག་སྤྱད་བྲ། །ཅོང་ཞི་(དྲུག་འཁྱུར) བཟང་དྲུག་རྩ་རྩ་ཐག་ལུན་  
དང་། །འབྲས་(ཨ་བ་སྦྱར) གསུམ་གཉེན་པོ་(མ་རྩ་ལྷ་སྦྱར་བུ) གསུམ་དང་སེ་ཤིང་ཆ་སྤྱག་སྟེལ་པི་ལིང་  
མི་འབྲུག་སུམ། །བསེལ་ཡབ་ཏིག་ཏ་བ་ལེ་བ་ཤིག་། །རྒྱ་ཕན་སྦྱ་ལྷུང་ལ་ཀར་སྦྱར། །ཅོང་  
ཞི་ཉེར་ལྷས་བད་ཀན་སྦྱ་སེར་དང་། །སྤྱིག་པོ་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་སྦྱི་སྦྱན་ཡིན། །ཆད་

སྟོབས་ཆེན་གྱི་མང་ཚན་དན་བསྟན། སྟོན་ལས་ཆེན་སྟོན་སྟོན་ཅེ་གསུམ་སྟོབས། ཁྱེད་སྟོན་  
དང་ཨ་ཁུ་ཏིག་ཏེ་ཐང་བཏང་ལ། བད་ཀན་རིགས་ཀུན་སྟོན་ནད་མ་ཁུ་དང་། གཙུང་ཆེན་  
ནད་རིགས་ཀུན་ལ་མཆོག་ཏུ་ཟེ།

ཨོ་ཁུང་ག་ཏུ་བད། ཆོགས་སྟུག་ཆ་བ་བད་མིད་འཁུས་ནད་མ་དོ་རྒྱུ་མ་ལ་སྟོང་ཆོ་སྟགས་  
ནས་སྟེ་ལ་འདོགས།

སོ་ཕག་བཅུ་བཞི་ནི། སོ་ཕག་ཞོ་གང་ཏུ་གུར་ལི་ཤི་དང་། ཨ་ཁུ་སྟོང་རྒྱུ་སྟོ་ལོ་  
འབྲས་བུ་གསུམ། སྟོ་ཅི་ཤིང་སྟོན་ཤིང་མངར་བྲག་ཞུན་དང་། སྟོར་བུ་རྣམས་ནི་གཙོ་བོ་  
ཆད་ཅུ་སྟུར། བད་ཀན་མགུལ་འགགས་མིད་འཁུས་མིད་འབྲུར་སེལ།

སྟུག་པོ་གཡུལ་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ལས། སྟོད་ལུགས་ཅོང་ཞི་ཉེར་གཅིག་ཅེས་གྲགས་  
པ། ཅོང་ཞི་སེལ་བྲུ་སྟུག་སྟེ་ལ་པི་པི་ལིང་། མ་ཁུ་བུ་སྟུ་ལྟུལ་གྱི་ཡང་གྲ། བསེ་ཡབ་  
སྟོར་བུ་སྟུ་བུ་བཤ་ག། ཨ་ཁུ་གསེར་མེ་དུག་ཉུང་བོང་དཀར། གྱི་མང་ཏིག་ཏུ་རྟ་ཅན་  
དན་དམར། བྲག་ཞུན་ལ་སོགས་སྟུར་ཐབས་མཐོང་རྒྱུད་ལས། ཞལ་ཤེས་བཞིན་དུ་མ་ཞོར་  
བསྟེན་སྟུར་ན། བྲང་ཆོ་རྒྱ་སྟུར་མཁྲིས་པ་རྒྱ་བཤལ་སྟུགས། སོ་མཆོན་རོ་སྟོད་སྟུག་ཤིང་  
ཆོགས་པ་ན། བྲག་མཁྲིས་སོ་བར་ལྷུང་དམ་སྟོད་དུ་གཟེར། སྟུག་པོ་རྒྱས་དང་གལ་ཅིང་  
འབྲུགས་པ་དང་། རང་གཞན་གནས་སུ་ཞེན་ཅིང་རྩིང་པ་སོགས། འདུས་ནད་སྟུག་པོ་  
རིགས་ཀྱི་སྟུ་སྟོན་ཡིན། ཅེས་པའི་ཐབས་མོ་སྟོར་འདི་རྣམས་ཕན་བདེའི་སྟིང་པོའི་ཁ་སྟོང་ཡན་ལག་དུ་བཀོད་པ།  
སྟུ་ཕག་ཤོག་གི་ཨེམ་ཆི་པར་དབང་དུག་གི་མཆོགས་པར་གྱིས་པས་དགེ་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དུག་གསུམ་རྒྱས་  
བསྟེད་པའི་འབྲས་བུ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་སྟུག་བསྟུལ་ལས་སྟོལ་ནས་མཐར་ཐུག་ལྟ་ན་སྟུག་གི་ཞལ་མཛོད་སྟུམ་དུ་མཇལ་  
བའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག



ཆེ་མེད་ཡིག་འདི་བཟའ་སྐྱབས་བཞེད་བྱ་ནི། ཡི་དམ་དབང་བསྐྱར་སྤང་སྲིད་དབང་དུ་  
བསྐྱུས། །སོག་པོ་མུ་ཏིག་རྒྱལ་པོའི་དྲེགས་པ་བཏུལ། །མེ་རུང་དུག་མཚོན་འབྱུང་པོའི་རྩས་  
པ་བཙུང་། །ཀམ་པ་ལྷའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །ཤོ་ལོ་ཀ་འདི་བཞེད་པར་བྱའོ། །  
ཀམ་པ་མཁུན་ནོ། །བྲངས་ནི་བརྒྱ་དང་ཅ་བརྒྱད་བཞེད། །རྒྱས་པར་རྒྱལ་བ་རྒྱམ་ཚོ་ལྷ་ལྷའི་  
གསོལ་འདེབས་འདོན་པར་བྱ། །གོང་ལོག་འདི་རྣམས་གནད་དོན་གིན་ཏུ་ཆེ་བས་བཙངས་པར་  
བྱའོ། །མཁྲ་ལྟོ། ། །

གསོ་བ་རིག་པའི་བཅུད་བསྐྱུས་ལས་མན་ངག་  
ཡང་ཏིག་གསེར་གྱི་སྒྲོམ་བུ་  
བཞུགས་སོ།།

(ཨ་ཁྱོད་གཅེས་བསྐྱུས་)

བཀའ་བསྐྱེད་བསམ་འཕེལ་དབང་རྒྱལ་བཙོན་པ་ཡིས། །འདྲུ་བའི་ནད་སེལ་གསོ་བའི་གཞུང་  
ལུགས་ཆེ། །ཆོ་རིག་བདུད་རྩིར་བསྐྱུར་མཛད་བའི་དེ་དང་། །བྱང་ཟུར་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་སྤྱིང་  
ནས་འདུད། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གཏི་མུག་ལས་བསྐྱེད་པའི། །བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་དུ་  
གྲགས་པ་ཡིས། །བདེ་བའི་བར་སྐྱབས་མེད་པར་ལུས་སེམས་གདུང་། །དེ་ལ་སེལ་བྱེད་སྤྲུལ་  
གྱི་གཏོང་ཐབས་རྣམས། །ལག་ལེན་དམར་ཁྲིད་ཉེར་མཁོ་འདིར་བཀོད་པའོ།།

དང་པོ། རྒྱུད་ནད་གྱི་བཅོས་ཐབས།

ནད་རྣམས་ཀུན་གྱི་སྤྲི་འབྲེན་མཚུག་བསྐྱུད་རྒྱུད་། །སློག་རྒྱུད་ཐག་རྒྱུད་སྟོད་འཛངས་རྒྱུད་  
ནད་ལ། །རྟགས་བཅོས་ཅུ་ནི་སྟོང་རྒྱལ་སྐྱབས་སུ་སྟོད། །རྒྱ་ནི་སྟོ་ལ་དྲུངས་ཤིང་ལོག་རྩེས་  
སུ། །སྟོད་འཛངས་པལ་ཆེར་དམར་སེར་འབྱུང་ཡང་སྟིད། །སྤྲུལ་ནི་སྟེ་ལོང་སོག་ཡུ་གཞུག་  
རྒྱུད་ཐང་། །ཁུ་བས་རྒྱུད་ནད་མ་ལུས་སེལ་བར་བྱེད། །ཤིན་ཀུན་ཤ་ཆེན་ལི་ཤི་ལྷོ་ཏི་དང་། །

ཤིང་ཚ་སྒྲིལ་པོ་དང་གུ་གུལ་གཉིས། །སེའ་བྱུ་ཤོག་ཐལ་སྲུག་སྒྲེལ་ཨ་ཅུའི་མཛུགས། །འི་པ་གོ་  
 སྟོང་ཨར་ནག་ཚེལ་ཆེན་དང་། །རྩ་རྩམ་ལུ་སྒྲེའི་སྒྲིལ་སྒྲིགས་དང་། །དྲི་ཆེན་ལུ་དག་རྒྱུ་མ་ཚུ་  
 བཅས་པ་རྣམས། །ཤིང་ཀུན་གཙོར་བསྐྱེད་ཉེར་ལྷན་ཕྱི་རྒྱུང་སེལ། །འི་ཤི་གཙོར་བསྐྱེད་ཉེར་  
 ལྷན་གསང་རྒྱུང་སེལ། །པལ་ལྷགས་ཅ་ཅུས་ཞུགས་པ་ཕྱི་ཡི་རྒྱུང་། །དོན་ལྷ་སྟོང་དུག་ལ་  
 སོགས་ནང་གི་རྒྱུང་། །སྟོག་འཛིན་ལ་སོགས་རྣམ་ལྷ་གསང་བའི་རྒྱུང་། །སྟོང་སྟོང་བར་གསུམ་  
 ཞུགས་པའི་རྒྱུང་ལ་སོགས། །སྒྲན་སྒྱུར་གཅིག་ཆོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་གསུངས། །ཨ་  
 གུ་དང་རྩ་རྩེད་ལོ་ལྟོ་ལྟོ། །ཅུ་གང་སྟོས་དཀར་ཅུ་ཨ་ཅུར། །ན་ག་གེ་སར་ཀར་གསུམ་  
 འབྱར་སྐྱར། །ཨ་གར་བརྒྱུད་པས་སྟིང་གཟེར་སྟོ་ལྷག་འཛེམས། །ཨ་གར་བརྒྱུད་སྟིང་ལི་  
 ཤི་ཤི་ཆེན་དང་། །ཤིང་ཀུན་བསྐྱར་པའི་སྟོག་འཛིན་བཅུ་གཅིག་ཞེས། །སྟོག་རྒྱུང་སྟིང་གཟེར་  
 བླ་ལ་མཆོག་རྩ་པན། །ཨ་གར་བརྒྱུད་སྟིང་གུ་གུལ་ཤི་ཆེན་བསྐྱར། །འི་བརྒྱུང་མ་ལུས་  
 འཛེམས་པའི་གདམ་པའོ། །ཨ་གར་བརྒྱུད་སྟིང་ནོར་བུ་བདུན་ཐང་དང་། །འཕྱར་སྟེབ་གུ་  
 གུལ་མིང་ཅན་སེར་པོ་བསྐྱར། །འི་བཟུགས་སྟིང་གཟེར་སྟོ་འདར་མགོ་ཡུ་འཁོར། །སྟོང་ནང་  
 རིགས་ཀུན་ཐང་སྟོར་འདི་ཡི་སེལ། །དེས་སྟིང་ཤི་ཆེན་ལི་ཤི་རི་སྟིང་སྐྱར། །རྒྱལ་ནང་སྟོ་  
 འཁོག་སྟིང་རྒྱུང་སྟོག་རྒྱུང་དང་། །གཉིད་མེད་མགོ་བོ་གཟེར་དང་རྒྱུང་ཤས་ཆེ། །གཟེར་ནང་  
 སྟིང་ལ་བབས་པའི་བདུད་རྩི། །རྒྱུང་ནི་ཆ་གང་གཉིས་ཀའི་རྩུང་དུ་འཛུགས། །སྐྱུ་བཙོས་རྩོད་  
 གྱི་མི་སེལ་རྒྱུང་གཞན་མེད། །ཁྱེར་བའི་ནང་ཀུན་སྐྱེའ་འདེན་རྒྱུང་གི་ཁྱེད། །ཆོད་ཞུགས་པས་  
 ཆེར་ཐོར་བུའི་རྒྱུང་གི་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་རྒྱུང་གི་ནང་ལ་བྱར་གྱིས། །ཞྭ་རྒྱ། །

## གཉིས་པ།   མཁྲིས་ནད་བཅོས་ཐབས།

མཁྲིས་ནད་རྒྱ་རྒྱུ་ཆ་གང་རྟགས་བཅོས་ནི།   ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བས་ཆ་མཁྲིས་  
ཏེ། མ་ཞུ་བད་རྒྱུ་མཁྲིས་སྒྲེབས་གང་བར་གསུངས།   ཆ་མཁྲིས་ཅུ་གིས་ཁ་སྒྲོམ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ཆེ། ཁ་ཁ་གཉིད་རྒྱུ་ཁ་ཟས་ཉོད་ཅན་གཞོད།   གང་མཁྲིས་ཆ་སྒྲོབས་རྒྱུ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
མེད། རྒྱ་དཀར་ཤ་མདོག་མེད་ལ་སྒྲུགས་སྒྲུམ་གྱེད། ཟ་འཕྲུག་གྱེད་ལ་སྒྲིང་སྒྲིན་མ་གྱི།  
ཤ་སྒྲུམ་སོ་དང་སེན་མོ་ནག་ཐིག་ཆགས། མཁྲིས་པས་ཤ་རུས་ཐམས་ཅད་བྲབ་པའོ། ཁ་ཤིན་  
རྒྱུ་ཞེས་ཞགས་པས་ཟིན་པས་མི་འཆོ་གསུངས། ཇེ་ལ་བཅོས་ཐབས་མི་འཆོལ་ཆོགས་གསེག་  
བསྒྲུལ། མཁྲིས་ནད་ཆ་བའི་སྒྲུན་ནི་ཉིག་ཏ་དང་། ཁ་སེར་གྱི་མེ་ཉིག་གྱི་ལྗེ་བ་ཤ་ག། བོང་  
ང་དཀར་པོ་བསྒྲོལ་གང་ཐང་དུ་གཏང་། འོད་རྒྱུང་འཕུ་བ་དཀར་ན་འོད་སྒྲུན་བསྒྲུལ། ཇེ་འོག་  
གསེར་གྱི་མེ་ཉིག་ཉིག་ཏ་གསུམ། བོང་ང་དཀར་པོ་རུ་རྟ་པར་པ་ཏ། ཆ་མཁྲིས་ཉོང་ལེན་སྒྲུར་  
འཕྲུག་ཀར་སྒྲུར། བྲེ་མ་རྒྱུ་ཕུལ་མཁྲིས་ནད་མ་ལུས་སེལ། ཇེས་མ་ཞིན་བསྒྲུ་སྒྲུངས་ཞི་  
གསུམ་སྒྲུར། ཇེ་པོ་བྲག་ཞུན་ནེམ་པ་བ་ཤ་ག། སྒྲ་(སེ་བའི་མེ་ཉིག་)འབུམ་ཉིག་ཏ་ཨ་བ་རྒྱུན་  
འབུམ་དང་། འབུམ་ཅུ་ཤིང་མངར་སྒྲུར་འཕྲུག་ཀར་སྒྲུར། ཁ་སེར་གྱི་མེ་ཉིག་བརྒྱུར་སྒྲུང་ལུས་  
ཕུལ། འདུས་རྟགས་མིག་རྒྱ་བཞེན་མདངས་སྒྲུར་ལས་དཀར། སྒྲོམ་སྒྲེགས་དང་ག་འགགས་  
ན་སྒྲུངས་པར་གྱ། འོན་བུ་ལྷ་ལ་གསེར་གྱི་མེ་ཉིག་གྱེ། ཇེ་རྒྱུར་སྒྲུར་བཏང་བ་རྒྱུ་ལྷག་གིས་  
བསྒྲུལ། ཁ་ཟས་བ་སྒྲང་རི་དྲགས་ཤ་གསར་དང་། མར་གསར་བ་རའི་ཞོ་དར་བཏང་བར་  
གྱ། སྒྲོད་ལམ་མེ་ཉི་ཞེ་སྒྲང་དག་འཕྲགས་སྒྲང་། ཡིད་འོང་སྒྲུན་ཆོག་བསིལ་གནས་དལ་འདུག་

རྒྱལ་ལུ་མང་རོ་སྟོད་ལྷི། མགོ་དང་ལྷ་བཞི་གཟེར་ཞིང་དབྱུགས་མི་བདེ། དབྱར་བདེ་དགུན་  
ཐུ་ཉིན་བདེ་མཚན་མོ་ཐུ། བཅོས་ཐབས་འབྲས་བྱ་(ཨ་བར་སྐྱར) གསུམ་དང་དམར་པོ་(བཙོད་རྒྱ་འཁྱི)  
གསུམ། སློ་ལོ་དཀར་པོའི་གདུས་ཐང་ལན་འགའ་བཏང་། སློ་བའི་ནད་བརྒྱད་ཀྱན་ལ་  
བསྐྱུགས་པ་ཡིན། ཡང་ན་(གཙོ་བརྒྱད་ཉེར་ལྔ་ནི) གཙོ་བརྒྱད་བདུན་ཐང་ཚུལ་བཞིན་སྐྱར། ཉེ་  
སྤེང་སྐར་བུ་རྒྱན་འབྲུམ་ལི་ག་དུར། ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་སྤྲ་ཡག་ཅ། ཨ་གྲོང་མ་  
ཡི་སློ་བཟེར་དཀར། བདུད་རྩི་ལོ་མ་སྐྱར་བས་ཉེར་(མཚལ་གྱི་མདོག་བསྐྱར་བ་གནད་ཡིན) ལྷ་འདིས། །  
ཚད་པ་ཆེ་རྒྱུད་སློ་དང་རུས་ལ་ཞེན། སློ་ཆེན་འགོགས་དཀར་དབྱུགས་ཐུང་གུན་མི་འཕེར། སློ་  
ལུ་བརྒྱལ་ཞིང་འཚུབ་ནས་དབྱུགས་སྤུད་དཀར། འགྲུལ་ནས་སློ་སྐྱུགས་ཁྱེད་ཅིང་ཉལ་མི་  
བདེ། ལུད་པ་མང་དུ་ལུ་ཞིང་སྐྱ་མཚུལ་འགགས། རོ་སྟོད་ཆ་ཞིང་སྤྱི་ལ་བརྒྱུད་པ་ཞིང་  
ཁེངས། ཚད་གཟེར་ཚ་སྐབ་སློ་བ་ཐུག་རྒྱས་སོགས། སློ་ནད་བརྒྱད་ལ་སྐྱན་འདིས་སྤེབས་  
པས་ཚོགས།

སྐར་བུ་ལྷ་བའི་སློར་བཞི། སྐར་བུ་རྩ་སྐྱུ་རྩ་ཤིང་ཚད་དང་། ཤི་ལིང་སྐྱར་བའི་སྐར་  
བུ་པུ་ཞེས། སྐར་བུ་ལྷ་པས་སློ་རྒྱག་གུ་དུ་འདྲེན།

ཡར་འདྲེན་བརྒྱ་གསུམ་ནི། སློ་ལོ་སྤང་རྒྱན་ཟེར་དཀར་པོ་དང་། ཅན་དན་དཀར་  
དམར་རྩ་གང་གུར་གུམ་དང་། རེངས་རྩི་སྤྲ་ཡག་གྱི་མང་ཨུལ་དང་། ཤིང་མངར་ཨ་གྲོང་  
སྐར་བུ་གསུམ་ཆའི་ཐུན། སློར་བ་འདི་ལ་ཡར་འདྲེན་བརྒྱ་གསུམ་ཞེས། སློ་བ་སྐྱབ་ནག་ཅན་  
ལ་འདི་ཉིད་མཚོགས།

ཅན་དན་བརྒྱ་གསུམ་ནི། ཅན་དན་དཀར་དམར་རྩ་གང་གུར་གུམ་དང་། ཨུལ་  
ཐག་ཞུན་བ་ལེ་བ་ཤ་ག། ག་དུར་སློ་ལོ་རེ་སྟོན་ཤིང་མངར་དང་། སྐྱུ་རྩར་སྐྱར་ཅན་དན་བརྒྱ་

གར་ནག་བཅུ་པ་ཞེས་བྱ་བ། །རྒྱུང་དང་མ་ཞུ་བད་སྐྱོན་ལ་སོགས་པ། །གཞན་དབང་ལྟན་པའི་  
མཁྲིས་ཀྱན་འདི་ཡི་སེལ། །མ་ཞུ་མཁྲིས་སྐྱོན་ནད་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྟུགས། །ཁྱད་པར་གྲང་མཁྲིས་  
འཛོམས་པའི་སྐྱོན་མཚོག་ཡིན། །ཡང་ན་གསེར་མདོག་སེའབྱ་ཤིང་ཚད་དང་། །སྒྱུ་རྩ་ཞིམ་པ་  
སྟར་བྱ་ག་བྱར་ནག་ །བྱར་དཀར་སྒྱུར་བའི་གསེར་མདོག་བདུན་པ་འཕྲོད། །དེ་ཡང་གྲང་མཁྲིས་  
ནད་གཞི་འདི་ཉིད་ལ། །ཐོག་མཐའ་བར་དུ་གཏར་བར་མི་བྱ་ཞིང་། །སྒྱི་བཤལ་སྒྲོས་བཤལ་  
རྒྱན་སྦྱོང་སྦྱངས་བར་བྱ། །དེས་ཀྱང་མ་སེལ་དུར་བྱིད་སྒྲོན་བྱ་དང་། །ཨ་རུ་ར་(ཨ་བར་སྒྱུར་  
གསུམ་) གསུམ་བསྟུས་པའི་དྲངས་མ་ལ། །རྒྱ་སེར་སྐྱོན་གསུམ་བཏབ་པའི་རྒྱན་སྦྱོངས་བྱ། །  
རུས་ལ་ཞེན་ན་རྟིག་ཏའི་(རིགས་སུམ་དང་སེའབྱ་གསུམ་ཁོན་བྱ་ལྷུ་མ་ཙུ་སྟབས་སེང་གདུས་པའི་) རྒྱན་སྦྱོང་  
བཏང་། །ཁྱད་པར་མཁྲིས་པ་བཤལ་ལས་མི་འདའོ། །ནད་ལྟག་རྩུང་ཟད་ལུས་པས་ལྟོག་གྱུར་  
པས། །ལོང་གཅིག་ཟས་སྦྱོད་གཟབ་པས་བརྟན་པར་འགྱུར། །རྒྱུང་ན་རྒྱུང་ཆེ་རྟིག་ཏའི་སྐྱོན་  
མར་སྒྱུར། །བསྟུགས་བཅོས་ནི། །ནམ་ཉེ་ཏུ་ཉེ་གི་སྒྲུབ། །ཞེས་པ་བསེལ་བ་བསེལ་རྒྱུར་  
བཏབ་ཏེ་གཏོང་། །ཧྲི། །

### གསུམ་པ། བད་ཀན་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

བད་ཀན་ནད་ལ་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ཐབས། །དབྱེ་ན་བད་ཀན་ལྟེན་དང་མགུལ་འགག་  
དང་། །སེར་པོའི་ནད་དང་འདུས་ནད་སྟུག་པོ་སོགས། །སྒྱི་རྟགས་ཙུ་ནི་བྱིང་གུད་ཞར་བ་  
དང་། །སྟུག་པོའི་ཙུ་ནི་སྒྲོམ་ཁེངས་ཀན་ཙུ་ཞར། །བྱང་བས་བསྐྱེད་ན་ཕལ་ཆེར་ཐོལ་གྱུད། །  
སྒྱི་རྟགས་ཙུ་ནི་མདོག་དཀར་ནི་རྒྱངས་རྒྱུང་། །སྟུག་པོའི་རྒྱ་མདོག་དམར་སེར་དཀར་ལ་

རྟོགས། འདྲེན་མས་རྟགས་ཐབས་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གོ། རྟི་མང་གུར་གུམ་ཡུའུ་བ་ལེ་ག། །  
 རྟིག་རྟེན་གཞུ་རྩ་རྟ་བ་ཤ་ག། གསེར་གྱི་མེ་རྟིག་ཀ་ར་མྱི་མང་དག། མཆིན་ཁག་རྒྱས་དང་  
 མཆིན་ཚད་བད་སྤྱག་སེལ། མ་རྩ་འུ་སྤྱ་རྩ་མི་ཡང་ག། གོང་སྤྱན་སྟེང་བསྤྱན་སྤང་ཆེན་  
 བརྟག་སུམ་ཞེས། སྤྱག་པོའི་ནད་ལ་བདུད་ཅི་ལྟ་བུའོ། སྤང་ཆེན་བརྟག་སུམ་སྟེང་དུ་སེ་(སེ་  
 ལྟ་བུ་བཞི་བསྤྱན། འབྲིང་བསྟོལ་ཞེས་བྱ་སྤྱ་སྤྱག་འཐབ་པ་དང་། བད་ཀན་སྟོང་བབས་འབྲུ་  
 སྤྱགས་མ་ལུས་སེལ། རྟི་མང་དག་སྟེང་བཟང་དུག་སྤྱ་ཅི་དང་། རྩོད་དང་བྲག་ཞུག་ཀ་ར་  
 སྤྱར་བུས་ལ། བྲག་ཞུག་ཐང་གི་ཕུལ་བཏང་ཕན་ཡོན་ནི། མཆིན་རྒྱས་ཁག་མཁྲིས་མཆིན་  
 དེ་ལོལ་ཞིང་གཟེར། ཅིབ་ལོག་རོ་སྟོང་བྲང་རྒྱབ་སྤྱིད་ཅིང་ན། འདུགས་ཤོད་སྟོ་ཆ་ལུས་སྤྱིད་  
 བུ་སྤྱ་སྤྱ། སྟིང་རྒྱུང་རྒྱ་བ་དན་ལ་ལུས་པོ་ལྟེ། བད་ཁག་འདུས་ནད་ཆེན་པོའི་ཟབ་གནད་  
 རོ། རྟི་མང་(རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས)དག་སྟེང་འཕུར་སྟེབ་སྤྱ་ཅི་དང་། བོང་དཀར་མ་རྩ་སྤྱ་རྩ་ཡ་རྩ་  
 ར། བསེ་རྩ་དུག་ཉུང་མི་ཡང་ག། ལི་ལི་རྩ་གང་རྟོང་ལེན་ཅན་དན་གཉིས། འབྲི་མོག་  
 བཅོད་ཆོད་ག་དུར་སྟིང་ཞོ་ཤ། ཀ་ར་སྤྱར་བའི་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་འདིས། འདུས་ནད་སྤྱག་  
 པོ་བྲང་རྒྱས་ཆ་སྟིན་ལྟོང་། འདུག་སྤྱག་མཆིན་མཁྲིས་ཞེན་དང་ཁག་གཟེར་འཕྲོ། སྟོང་སྤྱད་གོ་  
 ལོག་དེ་རྩ་ཁག་རྩ་འབྲུར། སྟིན་རིགས་ལོང་འཐབ་མཁས་པ་ཕུགས་རྟགས་ལ། འདི་ལས་  
 ཟབ་པ་འཛོམ་སྤྱིང་ཁམས་ན་མེད། གཤམ་ཐོག་མགོན་ལ་ཡེ་ལེས་མཁའ་འགྲོའི་གནད། མན་  
 དག་གསང་སྤྱན་གཞན་ལ་མ་སྟེལ་ཅིག རྟི་མང་འུ་སྤྱ་རྩ་སྤྱགས་ཞུག་མཁན་བཅོད། སྟེ་  
 རྟེས་མ་རྩ་ཅན་དན་སྤྱར་ལུན་དང་། སྤྱ་རྩ་བ་ལེ་ཀ་དང་མི་ཡང་ག། རྟོང་ལེན་སེང་ལྟོང་བ་ཤ་  
 གསེར་མེ་སྤྱར། སྤྱག་པོ་མཆིན་ཁག་རྒྱས་དང་བད་མཁྲིས་རྒྱས། གོ་མཆིན་ཁོང་ནད་ཀུན་  
 ལ་འདི་ཉིད་མཆོག གཏོ་བོ་ཅན་དན་གཉིས་འབྲུར་མྱི་མང་རྟིག གསེར་མེ་དུག་ཉུང་རྒྱ་སྤྱགས་

སྤྱི་ཡང་ཀུ། གསལ་མཛོད་པོ་ཅོད་དང་ཡུལ་བ་ཤིག་། བཟང་དུག་སྒྲ་ཅི་བྲག་ལུག་རྒྱ་རྒྱུ། །  
 གུང་གཉིས་བྲག་ལུག་ཐང་གི་ཕུལ་བ་ཡི། རོ་རྒྱུས་ཁྲག་མཁྲིས་མཆིན་ཏི་ཁོལ་ཞིང་ན། ཅི་བ་  
 ལོག་རོ་སྟོད་བྲང་རྒྱུ་ཅིང་གཟེར། བད་ཁྲག་འདུས་ནད་རྣམས་ཀྱི་བཟུང་གནད་ཡིན། རོར་  
 བྱ་(གསལ་ཐང་བཅོ་བརྒྱད) བདུན་སྟེང་མེད་ལྷེད་ཀོ་བྱིལ་དང་། ཡུར་ནག་རྩྭ་ཏི་ལི་ཤི་ཆོར་སྟོན་  
 དང་། རུ་རྩ་གུ་གུལ་དཀར་ནག་སྐལ་བས་དང་རྒྱུར། ཅན་དན་དམར་པོ་ཆོས་བཅོད་མཛོ་མོ་  
 ཤིང་། རྟོད་བབས་སོ་ཕག་(ལ་ལྷ་སྐལ་ན) རུ་སྐ་རྒྱ་རྒྱུར། སྟོད་ལྷུང་གཟེ་ལྷུམ་(རི་རྩ་ལྷིན་)  
 སྟོག་སྟོན་གསེར་བྱེ་རྒྱུར། འབམ་རིགས་བྱེན་ལོག་ཁྲག་མཁྲིས་ནད་རིགས་དང་། རྟོད་  
 གཟེར་དབུགས་ཐུང་རམ་ཆོད་འདུ་བ་འབྲུགས། རྟོད་པར་བད་ཁྲག་སྟོད་དུ་རྒྱུས་པ་ལ། ལྷི་  
 ཐང་དགུ་སྟེང་དུག་ཉུང་དམར་པོ་གསུམ། སྤྱི་ཡང་ཀུ་དང་དོམ་མཁྲིས་ཅན་དན་གཉིས། ཟ་  
 ལོག་ཐལ་བ་སྟེབ་པའི་བརྩ་བདུན་འདིས། སྟུག་པོ་མཆོ་(སྟོད་ཁྲག་ཤོར་ན་སྐན་མའི་མེ་རྟོག་སྟོད་ཁྲག་  
 ཤོར་ན་བྱ་མོ་ཅི) རོལ་བྱུངས་ཁྲག་ཤོར་བ་གཅོད། སྟུ་ཁྲག་སྟོ་ཁྲག་མངལ་ཁྲག་གཅོད་པའི་མཆོག་།  
 ལྷི་ཐང་དགུ་དང་རྟོག་བརྒྱད་ལྷག་(སྟང་ཆེན་གསེར་བྱ་འཁྱིང་བསྟོལ་ཞེས) སྟུད་བྲ། ཆོ་མཁྲིས་བད་  
 མཁྲིས་ཁྲག་མཁྲིས་ནད་རིགས་འཛོམས། ཡང་ན་ཅོང་ཞི་མཛོ་འོར་འདམ་འཐག་ལ། ལྷི་ཐང་  
 བཟང་དུག་ཡུལ་ཅན་དན་གཉིས། སྒྲ་ཅི་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་དུག་མོ་རུང་། རྟོག་རྟོ་བོང་ལ་  
 རུ་བ་ཤིག་། རུ་རྩ་སྟུ་རུ་སེ་འབྲུ་པི་པི་ཡིང་། བྲག་ལུག་དོམ་མཁྲིས་ལྷགས་བྱེ་སྤྱི་ཡང་ཀུ། །  
 གངས་ཐིགས་ཁུར་མང་རྩ་རྩ་མི་སོག་ཐལ། འདུལ་རྩ་ལྷ་ཟི་རི་ཆེན་ཀོ་བྱིལ། རྟོར་ལེན་མ་  
 རུ་ལྷག་རུ་སྟུག་པོ་རྣམས། ཀར་བཞི་འབྱུར་རང་རང་སྐན་རྟོས་ཕུལ། ཁྲོ་(དཔལ་རྩ་ལྷ་ཟི་རྟོར་  
 ལེན་རྩ་རྣམས་ཐི་བ་རྒྱ་ཤེལ་དཀར་པོ་དེ་མིན་རྒྱ་ཤེལ་སྟུག་པོ་ཡིན) ཤེལ་སྟུ་གུའི་སྟོར་བ་ཞེས་བྲ་བ། ཟིན་  
 རྟོག་ལ་སོགས་བྱང་པ་བྱུར་མཁུར་པས། བཞེད་པའི་ལྷན་འདུས་འཛོམས་བྱེད་སྐྱན་གྱི་མཆོག་།



རིགས་ཀྱི་བཅོས་པ་སྐྱུག་པོ་བྱེད་བསྐྱེད་སྒྲོམ། །ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་ཐང་གི་གཙོ་བོ་ལ། །ཨ་བར་  
སྐྱེད་གསུམ་མ་རུ་པ་ཏ་དང་། །པུཊར་(ཁམས་རུས་)སྐྱུ་ལ་རྒྱ་རྟིག་རྟོང་ལེན་དང་། །ཀྱི་ལྷེ་བོང་  
དཀར་ཕུ་ཕུ་པར་པ་ཏ། །མེ་རྟིག་ལུག་མིག་འཁྲི་ཤིང་གསེར་མེ་རྟིག་ །ལྷུ་མ་བུ་རེ་རལ་པག་ཁག་  
གང་གྲ་རྒྱུང་། །ཞུམ་ལ་བ་ཤ་ཀ་དང་མི་ཡང་ཀྱ། །བྲག་ཞུན་སེ་འབྲུ་སྐྱུག་སྒྲེལ་བསེ་ཡབ་  
རྒྱམས། །སྐྱུར་བའི་གུར་གུམ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྡེམ། །ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ་ཞེས་སུ་བྲག་པ་འདིས། །  
དུག་དང་སྐྱུག་པོ་ཆད་རྟིང་བྱེད་བ་བསྐྱེད། །འདུ་བ་ཆ་བྲང་ཆ་སྒྲོམས་དང་ག་འབྲེད། །རྒྱུང་མི་  
སྒྲེ་ཞིང་བད་ཀན་མཁྲིས་པ་སེལ། །སྐྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་གདོང་ནག་མཁས་པའི་ལུགས། །ཐང་  
དུག་སྐྱུངས་ཀྱང་ཕྱེ་རིལ་རྒྱ་བསྐྱོལ་དབུལ། །འདུས་རྟིགས་ལུས་ལྷི་ཁ་སྐྱུམ་དང་ག་འགགས། །  
ཕོ་བ་ན་ལ་རྩ་རྒྱ་ཆ་བ་སྒྲེ། །དེ་དུས་གོང་གི་སྐྱི་སྐྱན་གང་འོས་བསྐྱེད། །ཁྱི་ཐང་དགུ་སྟེང་སྒྲ་ཅི་  
འཕུལ་སྒྲེབ་དང་། །ཨ་རུ་བོང་དཀར་བསེ་རུ་རེ་ཀོན་དང་། །དུག་ཉུང་མི་ཡང་ཀྱ་སྐྱུར་བཅུ་  
བདུན་འདིས། །སྐྱུག་པོ་ཕོ་མཆིན་རྒྱ་ལོང་འཐབ་པ་དང་། །མཆིན་དུག་སྐྱུག་པོའི་དུག་ཐབ་སེལ་  
བའི་མཆོག་ །རྩ་རྟེན་དུག་སྟེང་མི་ཡང་རེ་ཀོན་དང་། །ཞུམ་ལ་ཕུ་སྐྱ་དང་མི་ཏང་ཀ། །གོ་  
ཐལ་སྐྱུར་བའི་གཡུ་ཤིལ་བཅུ་གསུམ་ཞེས། །བད་ཀན་སྐྱ་སྐྱུག་འཐབ་པའི་ནད་ལ་མཆོག།

བད་ཀན་མགུལ་འགགས་ནད་ཀྱི་བཅོས་རྒྱལ་ནི། །ནད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱ་བོ་འབྲུལ་མེད་ཡིན། །  
འོན་ཀྱང་ནད་འདི་ཤིན་ཏུ་འཚོ་དཀའ་ཞིང་། །ཀྱུན་གྱི་སྐྱི་སྐྱན་གོ་བྱེ་(གོ་བྱེ་ལྷ་སྐྱར་)སུར་དཀར་  
དང་། །ཡུ་མོ་སྒོལ་སྒོང་མ་རུ་འབྲི་ཏ་ལ། །གོ་བྱེ་ལྷ་སྐྱར་རྩ་བའི་སྐྱི་སྐྱན་ཡིན། །སྤང་རྒྱན་  
བསིལ་གསུམ་ཤིང་སྒྲོན་ཨ་རུ་ར། །ཤིང་མངར་རྟོང་ལེན་བྲག་ཞུན་སྐྱུར། །བད་ཀན་མིད་འཆུས་  
ཆ་འགགས་སྒྲོམ་དད་ཆེ། །སྐྱིགས་བུ་བྱེ་བའི་ནད་རིགས་མ་ལུས་སེལ། །གོ་བྱེ་མ་རུ་སྐྱུང་ལྷེ་  
མི་ཡང་ཀྱ། །ལྷུང་ལྷེ་ལི་ཤི་(ལི་ཤི་རྩ་གང་ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་དཀར། །རྩ་རྟེན་ཕུར་དང་ཀར་སྐྱུར་)དུག་དང་

[illegible]

(འདིའི་མཚམས་ཁོང་ནད་ཀྱི་སྤྱི་ཚན་ཡོད་པའི་རྒྱུ་མ་དཔེ་ཁ་ཐོར་དུ་སྤྱི་འདུག་པས་དགོངས་འགལ་མེད་པར་མ་སྤྱོན།)

བཞི་པ།      ཚད་པའི་ནད་གྱི་བཅོས་ཐབས།

ཚད་པའི་ནད་གསེབ་ནི།      ཚ་བ་སྤྱི་ཡི་རྒྱ་རྒྱུན་རྟགས་བཅོས་ཐབས།      །ལུས་ལ་ཚབ་  
 ལྷགས་པས་གང་ལུས་བྱེད།      །ཅི་ནི་མཐོགས་རྒྱས་མ་བྱེད་ཞིང་གིས་པ་སྟེ།      །མ་སྟོན་ཅི་རྒྱུད་  
 བཞིང་གཡོ་ལ་མཐོགས།      །རྒྱས་ཚད་ཅི་སྟོན་འབྱུང་འདི་ལ་སྤྱུར་མཐོགས་འཕམ།      །ཚ་བའི་

རྒྱ་ནི་དམར་རམ་ངི་རྒྱུངས་ཆེ། །ལྷེ་སྤེང་བད་ཆེ་མིག་སྤྲིན་དམར་སེར་འབྱུང་། །རྒྱལ་གཉིད་རྒྱུང་  
ལ་ཉིན་པར་གཉིད་ཆེ་ཞིང་། །ལྷུང་པ་དམར་སེར་ཆ་བོ་སྒྲིམ་དད་ཆེ། །དང་པོ་བསྐྱེད་སྤྲིན་(ནོར་བུ་  
སྤྱར་ལེན་ནི) རྣམ་རྒྱལ་དམར་པོ་གསུམ། །ཆོལ་ཕག་བྱུན་སྟག་ཤ་སྤང་ཅི་དང་། །སྤྲེ་ཏེས་གྲུ་  
གྲུལ་ཀུན་ཞུན་མཁན་སྤེབས། །གསུམ་གཉིས་གདུས་པས་ཐང་ནག་མ་ཞེས་བྲ། །མ་སྤྲིན་  
སྤྲིན་ཞིང་རྩ་བ་སྤོམ་དོན་སྤྲོད་བསྐྱུང་། །སྤྲིན་པ་སེལ་ཞིང་སྤྲོ་ཆད་སྤྲུང་གཟེར་འཛོམས། །རིམས་  
ཆད་བལ་ནད་རྒྱག་གཟེར་མཐའ་དག་ལ། །ཀྲུན་ལ་སྤོན་དུ་བཏང་བ་མན་ངག་ཡིན། །སྤང་ཅི་  
བོང་དཀར་སྟག་ཤ་པར་པ་ཏ། །བདུད་ཅི་ལོ་མ་དེ་མཉམ་རྩ་གྲུར་གཉིས། །ལྷི་ཐང་ཅན་དན་བྲག་  
ཞུན་སྤྲུ་གྲུལ་སྤྲུར། །སྤོད་ལྷགས་སྤང་ཅི་བརྩ་གཉིས་དོ་མཚར་ཅན། །གཉན་དང་ཆད་པ་མ་  
ལུས་རོལ་གསོད་མཆོག་ །གཙོ་བརྒྱད་སྤྲུ་གྲུལ་སྟག་ཤ་ཕྱུད་གསུམ་སྤེབས། །གཉན་རྒྱོད་ཆད་པའི་  
ནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། །ཡང་ན་སྤང་ཅི་ན་ལེ་འབྲས་བུ་གསུམ། །མ་རུ་རུ་རྩ་རྩ་གང་སྤོ་ལོ་  
དཀར། །གཤུར་བཙོད་རྒྱ་འབྲི་མོག་གསུམ་བསྐྱེད་པས། །འབྲུགས་སྤོ་ཀྲུན་སེལ་འདི་ཡང་  
འབྲམས་ལ་བསྐྱགས། །གཞན་ཡང་འབྲུགས་ཀན་སྤོ་རོ་ལུང་པ་ལྷ། །ཆམ་གཞུག་ལ་སོགས་  
ཀྲུན་ལ་མཆོག་རྩ་བསྐྱགས། །བསེལ་གསུམ་ཏིག་ཏ་བ་ལེ་བ་ཤ་ག། །པར་ན་གག་སར་པི་པི་  
ལིང་། །སྤར་བུ་རྩྱེང་ལེན་ཟེར་སྤྲུ་ཤེལ་ཅེ། །ཀར་སྤྱར་བས་རྩ་གང་བརྩ་གསུམ་སྤྲེ། །སྤོ་  
ཆད་ལུང་པ་རྣག་ཐག་ལུ་བ་འཛོམས། །གཏམ་པོ་ཨ་རུ་མ་རུ་གྲུ་གྲུལ་དང་། །སྤང་ཅི་རྩྱེང་ལེན་  
གཤུར་སྤོ་ལོ་དཀར། །སྟག་ཤ་སྤོན་པའི་ཐུང་སྤོན་དགྲུ་པ་ཡིས། །སྤོ་ཆམ་གཏེ་བ་ཆད་སྤོག་  
སྤམ་སེལ། །གཙོ་བོ་ཕག་རིལ་ནག་པོ་ཞོ་དུག་ལ། །མ་རུ་ཞོ་བཞི་ཏིག་ཏ་རྩྱེང་ལེན་དང་། །  
འབྲས་བུ་གསུམ་དང་སྤྲུ་ཅི་བོང་དཀར། །སྤོན་གསུམ་སྤུན་རེ་ཀར་སྤྱར་ལ་བཏང་། །མཁྲིས་  
ཆད་གཉན་ཆད་པོ་མཆིན་བབས་པ་སེལ། །སྤོ་བས་ཆེན་སྤྲིན་ལོང་མེད་པའི་ཆད་རིམས་ལ། །

བཅོན་དུག་སྒྲ་གྲུལ་ཤོག་ཤིང་གི་ཤ་དང་། །གུར་གུམ་ཤུ་དག་རྩ་ཅ་ཐར་རུ་ལ། །དུར་བྱིད་ཅུ་གང་  
 ཟླ་མང་ཨ་རུ་རྣམས། །དྲི་རྩའི་རིལ་བྱ་བྱ་རིལ་ཙམ་དུ་རྩི། །དྲག་པོ་བརྩུ་གསུམ་ཞེས་བྱའི་  
 སྦྱོར་བ་འདིས། །ཚ་བ་གཉན་ནད་རིམས་དང་ཁྱད་པར་དུ། །བལ་ནད་རིགས་ཀུན་དྲག་པོའི་  
 ལམ་ནས་འབྲེན། །གཞན་ཡང་ཡན་ཡོན་བསམ་ལས་འདས་པའོ། །ཧྲི། །

## ལྷ་པ། རིམས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

རིམས་ཞེས་ལྷ་བརྒྱ་དུས་ཀྱི་ཐ་མ་ལ། །སྤྲུགས་པས་ནད་དམེ་དགོ་འདུན་འབྲུགས་པ་  
 བྱེད། །བན་བོན་སྤྲུ་སྤྲུགས་ཐོར་འཕེན་སྦྱེ་བོ་རྣམས། །མདའ་འཐབ་བཤན་དམར་ལས་ཀྱི་མ་  
 མོ་འབྲུགས། །ནད་རྩུང་སྤྱིན་དུ་ཆགས་པའི་བལ་ནད་དང་། །རྩུ་གཟེར་གག་ལྷོག་འབྲུམ་པ་  
 བེ་གོ་འབྲུང་། །རིམས་ཞེས་བྱ་བའི་རྩུ་རྩུན་མིང་དུ་བཏགས། །རྟགས་ནི་དང་པོ་མགོ་རྒྱུ་རྩུ་གས་  
 བཞིན། །ལ་ལ་ལུས་ལྷི་མགོ་ན་དང་ག་འགགས། །རྩ་རྩུང་སྤྲུ་མགོགས་གཡོ་ཞིང་རྩུ་མདོག་  
 རྩུ་གས། །ཐ་མ་གར་བབས་རང་རང་བཅོས་རྩུ་ལྷ་བྱ། །དང་པོ་བསྐྱུས་སྤྱན་ནོར་བྱ་(གོང་གིས་  
 སྐབས་སུ་བལྟ་)སྤྲུ་ལེན་བཏང་། །དེ་རྗེས་སྤྲང་ཅི་བརྩུ་གཉིས་ཡང་ན་ནི། །དེ་བ་གསེར་མེ་པར་  
 ཏ་ལི་ག་དུར། །ཨ་རུ་སྤྲུར་བས་དེ་བ་ལྷ་པ་ཞེས། །སྤྲང་ཅི་བོང་དཀར་ཆིག་ཐུབ་སྒྲ་གྲུལ་  
 བསྐྱུན། །བལ་ནད་རིགས་ཀུན་འཛོམས་པའི་སྦྱི་སྤྱན་ཡིན། །དེ་བ་བརྩུ་པ་ཞེས་བྱ་བྱང་པའི་  
 ལུགས། །ཡང་ན་ཐེངས་སོས་དགུ་དང་འདི་ཉིད་བསྐྲུགས། །ཀུན་ལ་བདུད་ཅི་ལོ་མ་ཙན་དན་  
 དཀར། །ཟླ་མང་ཅུ་གང་གུར་གུམ་བྲག་ཞུན་དང་། །རྟག་ཤ་སྤྱི་ཅི་གྲུལ་ནག་སྤེབས་པ་ལ། །  
 ཐེངས་སོས་དགུ་ཞེས་རུས་དང་མཉམ། །འབྲུམ་པའི་རྩུ་རྩུན་རིམས་ཚད་སྦྱི་དང་འབྲ། །དོ་བོ་

ཆ་བཙུ་སེར་ལ་བབ་ནས། །རུས་རྒྱུ་ལྟ་བུའི་གཏིང་ནས་སྒྲེ་བར་བྱེད། །དབྱེ་བ་དཀར་པོ་ནག་  
པོ་རིགས་གཉིས་སོ། །སྤྱི་རྟགས་ཆོགས་གཞི་ན་ཞིང་བྱང་ཤུམ་བྱེད། །ཁྱད་པར་མགོ་བོ་ན་ཞིང་  
སྒྲོ་སྒྲིང་བརྟུངས། །མཁུས་སྒྱུགས་དཔྱི་ཆེད་རུས་རྒྱུས་ལྟག་ཏུ་ན། །ཐོན་པའི་སྐབས་ལ་  
སྤྱིད་པ་མང་དུ་འབྱུང་། །བར་དུ་འབྱུམ་པ་སྤྱིར་ཐོན་བདེ་སྒྲུམ་བྱེད། །ཆ་བའི་རྟགས་རྒྱུང་མ་ལོག་  
བཅོས་མི་དགོས། །སྤོན་དུ་བསྟུས་ཐང་གང་རིགས་སོང་བའི་རྗེས། །བྱང་དང་བསིལ་བུ་མ་  
ཕོག་དྲོ་སར་བསྟུང། །རྩལ་ཐོན་རྗེས་ལ་རྩེ་ཕྱི་འཛིན་སྒྲུར་བ་ཤེས། །དོན་སྤྱོད་ཁ་འཛིན་བྱེད་པའི་  
མན་ངག་ཡིན། །ཅི་སྒྲུར་གྱི་མང་ཅུ་གང་གྱུར་གྱུམ་དང་། །འོང་དཀར་སྒྲུ་ཅི་བྱག་ལུན་གྱུ་གྱལ་  
ནག་ །འཛིན་པ་བདུད་ཅི་ལོ་མ་ཅན་དན་དཀར། །ལྷི་སྒྲུམ་ཨ་གར་དཀར་ནག་དངུལ་རྒྱ་  
དང་། །སྤྱི་རྟེན་ཀུན་གྱི་རི་སྒྲུམ་ཅུ་ཏིག་ །གངས་རྒྱུ་འཛིན་པ་བསྒྲིལ་བ་རྒྱ་ཆན་དབུལ། །དོན་  
སྤྱོད་ཁ་འཛིན་བྱེད་ཅིང་གཉན་ཆད་སེལ། །དོ་སྒྲུར་མདུད་ཅི་སྒྲུལ་རྒྱུ་དཀར་སྒྱུག་བཞི། །གངས་  
ཐིགས་ཅོང་ཞི་མཚལ་དཀར་མཁྱི་ར། །དུང་དང་རྒྱ་མཚལ་སྒྲུ་གྱལ་གསང་བའི་སྒྲུན། །སྤྱིས་  
ལུས་རིལ་བུ་དྲིལ་ལ་རྒྱན་བྱིས་སོགས། །རྒྱུང་ཤས་ཅན་གྱི་རིགས་ལ་ཆང་གི་ཤུལ། །དར་མ་  
ཐག་མཁུས་ཅན་ལ་རྒྱ་བསྐྱོལ་ཤིས། །རྒྱ་སེར་སྐུ་ཞིང་འབྱུམ་པ་སྤྱི་ལ་འཕུལ། །ཡང་ན་  
གངས་ཐིགས་ཅོང་ཞི་སྒྲུལ་རྒྱུ་དང་། །མདུད་ཅི་ཅུ་གང་ལི་ཤི་གྱུར་གྱུམ་དང་། །སྤྱིས་སྤྱིལ་ག་  
གོ་ལ་དང་རྒྱ་ཏི་མཚལ། །སྒྲུ་ཅི་རྒྱ་ལ་འཛིན་པ་བ་རུར། །དངུལ་རྒྱ་སྒྲུར་བ་ཤག་རིལ་ཐང་གི་  
ཤུལ། །དོ་ཕྱི་འབྲེས་པ་བྱང་སྒྲུན་མཁུས་པའི་ལུགས། །འབྱུམ་པ་དམར་ནག་བྱུང་ན་དེ་སྤྱོད་  
དུ། །ག་བྱར་བསྐྱར་ཞེས་གསུང་གི་རྒྱུན་ལ་སྤྱོད། །ཉིན་བྱེད་ཅི་སྒྲུན་མཚལ་མོ་དོ་སྒྲུར་ཤེས། །  
ནང་ལུ་གང་རིགས་བསེ་གོའི་སྒྲུར་བ་བསྟེན། །དེ་ལ་བསེ་གོ་སྒྲུང་གོ་སྤྱད་ནག་དང་། །ལུ་ཐི་  
གར་ནག་ཕུར་ཁུ་གཡེར་ཤིང་པ། །གསང་སྒྲུན་སྒྲུར་བ་རྒྱ་བསྐྱོལ་དབུལ་བ་ཡིན། །འབྲེས་

པའི་སྒྲོར་བ་གང་ཡིན་དེ་བཞིན་བསྟུན། །འབྲུམ་པ་ཐོན་ནས་སྒྲོར་དུ་སྒྲིམ་པའི་ཐབས། །སྒྲོས་  
དཀར་དུད་པས་ཡུན་དུ་བདུག་བྱེད་ཅིང་། །མགོ་ཞུག་སྒྲིམ་བྱེད་ཉི་མར་རན་པར་བསྟོ། །འབྲུམ་  
པའི་ཤུ་བ་རྣག་ཅིང་རྒྱན་ཆེ་བ། །ཤུ་རུ་ཕུར་ཡོག་དྲེས་མའི་ཐལ་བ་དང་། །ཁྱི་བ་སེར་ཁའི་ཐལ་  
བ་བཏབ་པས་སྒྲིམ། །རྩེས་སུ་ཚད་པ་སྒྱི་ལྟར་སྒྲིན་བཅོས་མཐུན། །ལྷུས་སྐྱངས་སྒྲིན་གྱི་མ་  
ཚོག་བདུན་ནས་འཛི། །དམར་ཐིག་འབྲུམ་པར་མ་སོང་སྒྲིན་འཛི། །ནག་ལེབ་རྣག་ཏུ་མ་སོང་  
དགུ་ནས་འཛི། །སྒྲི་ཤར་ཟས་བསྟུམས་དག་ན་འཛི་བ་ཡིན། །མཐིམ་བཞིར་ཐོན་པ་འབྲུམ་པའི་  
མཚན་ཉིད་ཡིན། །འབྲུམ་པའི་ནད་གཞི་བསྟུང་བའི་གཟུང་སྟགས་མཚོག་ །དཀོན་མཚོག་  
གསུམ་ལ་ཕྱག་མཚལ་ལོ། །ཉེ་ཅུ་ག་ལྟོ། །མཁུ་ཤྲི་ཀུ་ལྟོ་ར། །སཐ་ཏ་སྟག་ཏ་བ་ལ་བི་རྟི་  
རྒྱ། །སཐ་ཏ་སྟག་ཏ་འྟོ། །རྟོ་ལོ་ཉེ་ཉེ་སཐ་ས་ཏ་མེ་སྟོ་རྟ། །འབྲུམ་པའི་ནད་ཞི་བར་བྱེད་པའི་  
གཟུངས་རྩོགས་སོ། །འདི་ནི་མདོ་རྒྱུད་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས། །ས་སྟུ་ཡ། །ཧྲི།

བེ་གའི་རྒྱ་ནི་རིམས་ཚད་སྒྱི་དང་འདྲ། །འབྲུམ་པ་རྒྱུད་དུ་འཕྲུལ་བཀག་ལ། །དང་སྟོང་  
རྣམས་ཀྱིས་བེ་གའི་མིང་དུ་བཏགས། །འབྲུམ་པ་སིབ་པས་ལྟོངས་འདྲིར་སིབ་བེར་བརྩོད། །ལྟོ་  
སྒྲིབ་གསུངས་ལས་བེ་གེ་སྟུན་བདུན་བཤད། །ལག་ལེན་འབྲིང་ལ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་  
བསྟུས། །ཏགས་ལ་མགོ་རྒྱུད་ཤེད་པ་ཚོགས་གཞི་ན། །བྱང་ཤུམ་ཤེད་ཆེ་ཆེ་ལམ་བཟུང་མང། །  
ཅ་ནི་བྱངས་སྒྲོར་གཏིང་རྒྱགས་འབྲུར་ལྟོག་བྱེད། །རྒྱ་མདོག་ངེས་མེད་འོང་ཀྱང་དམར་སེར་  
རྩོགས། །ནད་འདི་ཐེབས་མ་ཐག་ཏུ་མིག་ཅ་དམར། །ཐོར་པ་ཞག་གཅིག་ལོན་ནས་ཕལ་ཆེར་  
སྒྲིམ། །བཅོས་ཐབས་མ་རུ་བཞིའི་སྟེང་ཚར་བོང་བསྟུན། །མགོ་གཟེར་ཨ་བྱག་མགོ་ཐང་གུ་  
གུལ་ཐེབས། །བྱ་རྒྱུད་ལྟ་སྟེང་སྟག་ཤུག་གུ་གུལ་ནག་ །དེལ་རྒྱ་རྩ་བེ་གྱི་ལྟོ་རྟོང་ལེན་དང་། །  
ཐི་ཐང་སྟང་རྩ་བསྟུན་པའི་སྒྲོར་ཐེ་ལ། །དཔའ་བོ་བརྟུ་གསུམ་ཞེས་པ་བྱང་བའི་ལྷགས། །བྱོ་

བཙུག་ཚར་ཐོང་ཐང་གི་ཕུལ། །ཡང་ན་སྤང་ཅི་བཅུ་གཉིས་པ་ཡང་འཕྲོད། །ཡང་ན་ཙན་དན་  
དཀར་དམར་འབྲས་བུ་གསུམ། །བྲག་ཞུན་སྤྲོས་དཀར་སྒོ་མ་ར་ཇ་དང་། །རྩ་གུར་ལི་གསུམ་  
མི་ལིང་དབུ་ལ་རྩ་སྤྲུང་། །མེད་མེད་ཁུ་བས་ཕུལ་ལ་རྩ་སེར་སྒྲིམ། །དེ་ལ་སེལ་བའི་རྩ་གུ་  
བཅུ་གསུམ་ཟེར། །ཡང་ན་སེལ་བུ་ལྷ་དང་ལྷ་གསུང་ལ། །རྩ་སེར་སྒྲིམ་ཞིང་འབྲུམ་སྒྲིག་སྒྲམ་  
པའི་མཚོག། །མ་ཞི་སྤྲོར་བ་བདུད་ཅི་རྩ་རྒྱན་མཚོག། གླི། །

### དུག་པ། གཉན་ནད་ཀྱི་བཙོས་ཐབས།

གཉན་ཚད་སྒྲ་ཚོགས་བཙོས་པ་ནི། །གཉན་ཞེས་བྱ་བ་གདུག་པའི་ནད་གསལ་པ། །གཞུང་  
ཆེན་རྣམས་སུ་མ་གསལ་ནད་སྒྲ་མང་། །བཙོས་པའི་ལོང་མེད་འཛུམ་གླིང་བཞི་ཆ་སྟོང་། །སྤྱི་  
བ་རྒྱན་མེད་མེད་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྩུ་ལ་རྩེན་དེས་རྩེ་རྩེ་རྩེ་ཞེས་སམ། །པར་པ་ཏ་དེ་སྤྱིན་  
གྱི་གཟུགས་སུ་སྤྱུལ། །རྩངས་པའི་མགོ་དབྱིབས་ཁ་ལྟེ་སྤྱུལ་ལྟ་བུ། །མུག་རིང་རྩམ་ལྟར་དུ་  
ཡན་ལག་མང་། །རྩུང་ག་ཤོག་ལྟན་པས་ཕྱོགས་ཀུན་རྩུབ་སྟེ། །པར་སྤྲང་ཁམས་ནས་བ་སྤྱི་  
སྤྱི་སྤྱིར་འུག། །དེ་བསྐྱེད་ལུས་ནད་གནས་པའི་སྤྱིན་བུ་ནི། །ཁྲག་སྤྱིན་རྩེད་མེད་རྩུམ་ལ་  
དམར་བ་དེ། །ཁྲག་ལ་གནས་ཞིང་རྩེད་ཀུན་ཏུ་རྩུ། །དབྱེ་བ་བབ་ས་མིང་གི་ཐ་དད་དེ། །  
མགོར་བབ་ལྷན་གཟེར་གྱི་བར་གསལ་པ་དང་། །རྩོད་གཟེར་ཐུང་པོ་བར་གཉན་སྤང་སྟེ། །རྩུ་  
མར་རྩུ་གཟེར་ལྷགས་ལ་མེད་བལ་དང་། །ཆོགས་ལ་མེན་བུ་ལྟ་ལྟ་ལོག་སྟེ། །ཤར་བབ་  
སྤྱོག་པ་རྩུར་བབ་འབྲས་ཞེས་དང་། །རྩུངས་པར་བབ་ན་འཛུམ་བུ་ལྟག་དབྱེད་དང་། །མཁྲིས་པར་  
བབ་ན་རྩུགས་སྤོག་རྩུ་དང་། །དོན་སྤྱོད་ནད་བབ་ནད་སྤྱོག་ཁ་མེད་དང་། །ཁྲིམ་བུ་འབར་

འབྲུ་ན་ཅ་ཕུས་འདེབས་དང་། ཁམ་རུ་ཞེས་སོགས་གཉན་ནད་བཅོ་བརྒྱད་ས་མ་ཡུ། ཁྲི་  
 རྟགས་ངེས་མེད་གར་བབ་ས་ལ་ནི། མི་བཟོད་གཟེར་ཞིང་སྟོག་ལ་ཚོལ་སྟམ་ཁྱེད། སྟམ་  
 བྱི་དང་པོ་ཞོར་བྱ་སྟམ་ལེན་བཏང་། ཁྲེ་རྩེས་མགོ་བབ་མི་ཐོད་གསུམ་སྟེང་དུ། ཁག་ལ་འགྲི་ཨ་  
 བྱག་འཛིན་པ་དོམ་མཁྲིས་དང་། ཁྱར་གུམ་བོང་དཀར་གངས་ཐིགས་གསེར་མེད་དང་། ཐང་  
 རྩོམ་དཀར་པོ་དོད་ཀྱི་སྟམ་བ་ཡི། མན་ངག་གྱུར་གྱུམ་བཅུ་གསུམ་ཞེས་གྲགས་པ། ཁྲག་  
 མཁྲིས་མགོ་ནད་ཡ་མ་དཀར་ནག་དང་། ཁྲླད་པའི་གཟེར་རིགས་མཐའ་དག་མ་ལུས་འཛོམས། ཁྲི་  
 མི་ཐོད་གསུམ་སྟེང་ཟངས་ཅི་ཅན་དན་དམར། ཁུ་སྟུ་སྟུ་གྱུར་གྱུམ་འབྲས་བྱ་གསུམ། ཨ་  
 གར་གྱུ་གྱུལ་སྟུར་བའི་བཅུ་གསུམ་འདིས། ཁྲི་བ་རྒྱུང་མགོ་ནད་མགོ་གཟེར་གསར་རྩིང་སེལ། ཁྲི་  
 མི་ཐོད་གསུམ་སྟེང་སྟུ་གྱུལ་ལྷུ་དག་སྟུར། ཁག་ཉན་ཚད་མགོ་གཟེར་མ་ལུས་སེལ་བར་ཁྱེད།

གནམ་ལྷགས་ཐོག་མདའ་ནི། དཔལ་ཚུ་མུ་ཟེ་བཅོན་དུག་ཞོ་གསུམ་རེ། ཐང་རྩོམ་  
 ཁྲི་ཏང་སྟུ་གྱུལ་མེ་རུ་ཅེ། སྟུར་བས་ཕུར་ཐང་གིས་ཕུལ་སྟེན་ཡ་མ། ཁྲུ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་  
 མགོ་སྟེན་ཐམས་ཅད་འཛོམས།

ཡ་འཛོམས་དོ་རྩེ་ནི། ལྷུ་དག་ཁྲི་ཏང་ཐང་རྩོམ་འབྲས་བྱ་དང་། ཁྲུ་གྱུལ་དཀར་ནག་  
 འཛོལ་དུད་བས་བདུག ཡ་འཛོམས་དོ་རྩེ་ཞེས་གྲགས་མན་ངག་སྟམ། ཁག་ཉན་ནད་གེ་བར་  
 བབ་པ་གག་པ་ཟེར། ཁྲླད་པར་ཕོ་གག་སྟུར་ཆེན་ཤར་བ་འདྲ། མོ་གག་རྒྱ་ཕོ་ཁ་སྟུབ་བྱ་གག་  
 བྱི། ཞོ་ཆར་གཏོར་འདྲ་གཉན་གག་རུས་སྟུལ་རྒྱབ།

ཁྲུ་ཁྲ་དགྲུ་པ་ནི། སྟམ་བྱི་བྱ་ཁྲུང་ལྷ་སྟེང་ཕྱི་གྱུར་རུ། ཁྲུ་གྱུལ་སྟུར་བས་གཉན་སྟེན་  
 གག་ལྟོག་དང་། སྟུངས་རིགས་ཀུན་འཛོམས་ཁྲུང་ཁྲ་དགྲུ་པ་ཞེས།

སྟུང་ལྷེ་བཅུ་གསུམ་ནི། སྟུང་ལྷེ་ཆིག་ཐུབ་ལྷུ་དག་ཨ་རུར། སྟུང་རྒྱ་རྒྱ་གང་གྱུ་



གྲུལ་མ་གི་། ༡༥ བ་གསེར་སྒོང་ཡུང་བ་ཅུ་རྟ་དང་། རྒྱུང་རྩལ་སྒྲུར་བས་ཡ་མ་ཞོལ་འགགས་  
དང་། གཤག་ལྷོག་མེད་བལ་ནད་ལ་བདུད་རྩི་འདྲ། མན་ངག་གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ་ལྷག་སྒྲུང་  
བཏང་། རོ་སྟོད་བབ་པ་གཟེར་བྱང་སྒྲོ་ཚད་སྒྲན།

གཟེར་སྒྲན་ལྷ་པ་མེ། ཨ་བྲག་གཟེར་འཛོམས་ཤ་ཆེན་ཐར་བུ་དང་། རྩུ་རྩུ་འཛིན་པ་  
སྒྲུར་བའི་ལྷ་པ་ཡི། རྩེད་པའི་རྟགས་ཆེ་གྱི་ཁང་སྒྲུ་རྩི་བསྒྲན། གྲུ་གྲུལ་ཐང་གི་ཕུལ་བས་  
བདུན་དྲུག་དང་། གཟེར་གྱི་གཉན་འཛོམས་འགྲོ་བའི་སྟོག་བསྟེར་བྱེད། ཡང་ན་གཙོ་བརྒྱད་  
སྟེང་དུ་བྱུང་ལྷ་དང་། དམར་གསུམ་གྲུ་གྲུལ་བསྒྲན་བཏང་སྟོད་གཟེར་ཞི། བསེལ་གསུམ་  
ཅན་དན་གཉིས་དང་གྱི་ཁང་མཚལ། རྩོམ་མཁྲིས་གསེར་མེ་སྒྲུ་གྲུལ་ཨ་རུར། རོ་སྟོད་སྒྲན་  
དཔའ་བོ་དམར་གསུམ་སྒྲུ་རུར། གཤ་དུར་ཨ་གར་ཅུ་རྟ་སྟེང་ཞོ་ཤ། བཤག་ཀ་དང་རྩྱེད་ལེན་  
བོང་དཀར་རྩམས། ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་མ་ཐང་ཕུལ་ནད་སྟོབས་སྒྲུར། དེས་ཀྱང་གཟེར་མ་ཞི་  
བར་རྒྱས་དག་ན། ཕྱེ་མ་དེ་ལ་གུར་སྟེབས་པ་སྒྲིན། གངས་རྩུམ་ཕུལ་ལ་ལན་གསུམ་ལྷ་  
ལ་སོགས། དེ་ལས་ལྷག་པ་སྐབས་འདིར་མ་གསུངས་སོ། གུར་འདི་ལ་སྟག་སང་ཟེལ་  
གཞོན་ཞེས། སྒྲུར་ཐབས་འགྱུར་མེད་དོན་བསྐྱེད་ཆར་ཟེལ་ཟེར། གཉན་ཤས་ཆེ་ཡང་གཏོང་  
བ་བྱུང་ཆོས་ཡིན། ཟེལ་གཞོན་ཡོད་པས་གཏར་ཀ་མི་དགོས་སོ། སྟོད་སྒྲུང་དོན་སྟོད་ཕྱི་ནང་  
གར་བབ་སེལ། དེ་རྗེས་རི་ཐང་མཚམས་ཀྱི་འཕྲང་བསལ་བ། གཉིད་ཡལ་རྩུ་སྟོང་ལྷེ་རྩུབ་  
རྩུ་དམར་དང་། གཟེར་བམི་བརྟན་མ་ངེས་གར་ཡང་འཕོ། རྩུང་གི་རྟགས་ཡིན་རུས་བཅུད་  
གསུམ་ཐང་གཏོང་། རི་ཐང་འཚམས་སུ་སྟོག་བསྟེར་བདུད་རྩི་ཡིན། སྟོར་བའདི་ལ་སྟེབ་  
(གོང་གི་སྒྲན་དམར་ཆེ་བ) ཆོག་སྒྲན་མར་ཟེར། རྩུ་བྱུང་(འདི་ལ་སྒྲན་དམར་རྩུང་བཟེར) ལྷ་སྟེང་བསེལ་  
གསུམ་བཤག་ག། རྩོམ་མཁྲིས་གསེར་མེ་བོང་དཀར་གཉིས། ཏིག་ཏ་རྩྱེད་ལེན་གཤུར་གྱི་ཁང་

མཚལ། །འདི་དག་སྤྱི་བོད་གཙུག་ནས་རྒྱུ་མཐིལ་བར། །གཟེར་ཐུང་སྤྲེག་ཚོགས་སྤྲན་དམར་  
ཆུང་བ་ཟེར། །དེ་ལྟར་ཞི་བྱེད་རིགས་ཀྱི་མ་ཞིན། །གཉན་ཚད་སྤྱི་བཤལ་ཁ་ལ་རྒྱས་འདེབས་  
སོགས། །གཉན་བཤལ་གང་རིགས་བཏང་བས་གཟེར་མགོ་ཚོགས། །གཉན་རིམས་ཕོ་བར་བབ་  
པས་ཕོ་སྤང་ཞེས། །སྤྲན་ནི་དང་ཕོ་གར་ནག་བྲག་ཞུན་དང་། །ཕུར་མོང་དེས་མའི་གོ་སར་ཐང་  
བཏང་བས། །འདི་ཉིད་ཁོང་པའི་ནང་ནས་ལྷོག་ཀྱང་སྤིད།

རྩ་རྟ་བཙུ་གཅིག་ནི། རྩ་རྟ་ལྟུག་སྤྲེད་ཐང་ཕོ་མ་ཅུ་བ་དང་། །བྱི་ཏར་ཀ་དང་ཨ་རྩ་རྟ་མང་  
བསྟན། །བྱང་ལུགས་རྩ་རྟ་བཙུ་གཅིག་ལྟག་སྤྲོད་བྲ། །ཡང་ན་བྲ་ཁྱུང་ལྟ་པ་ཚད་ལྟན་སྤྱར།

འཆི་མེད་སྤིན་སེལ་ནི། །ཁྱུང་ལྟ་ཅེ་གསུམ་གྱུ་གྱལ་སྟག་ཤ་དང་། །ཁྱི་མང་འཕུར་  
སྤྲེག་སྤྱར་བས་སྤང་ཐབས་རིགས། །གཉན་སྤང་ཚ་སྤང་སྤིན་སྤང་ཕོ་ལྷོག་དང་། །དུག་  
རིགས་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་གཉན་ཕོ་འོ།

མཆིན་སྤང་ཁྱི་མང་དགུ་དང་ལྟག་པ་སྤྲད། །བྲག་ཞུན་དགུ་སྤྲེད་ཁྱུང་ལྟ་བསྟན་པ་ཡི། །བྲག་  
ཁྱུང་ཞེས་བྲགས་སྤྲོད་ཀྱི་བྲག་མཁྲིས་དང་། །ཕོ་ལྷོག་གཉན་སྤིན་གཟེར་རིགས་མཐའ་དག་  
སེལ། །རྒྱལ་པོ་(རིལ་དམར་དགུ་པ)མོན་གྱི་དཔའ་(ཁོང་དང་)བོ་ཆ་གཅིག་ལ། །བཙུན་མོ་རྣམ་རྒྱལ་  
(ཨ་རྩ)གསེར་མདོག་ཁབ་རྩ་བཞེས། །སྤྲས་ནི་མཚལ་དོམ་(མཁྲིས)སྤྲ་ཅི་སྤྱུ་འབྲུངས་ཞིང་། །  
འབངས་ནི་ཁ་ཆེ་(གུར་གྱུམ)ཁོ་གཉེར་(ལུ་དག)འདྲེ་འཛིགས་(གྱུ་གྱལ)སྤང་(ཆེན)། །ཨ་(ལོ་བརྒྱད་དྲི་  
རྩ་རིལ་བུ་དྲིལ)རྩོམ་ཆབ་ཀྱི་ཞལ་སྤྲེམས་རྒྱན་དུ་དང་། །ན་བཟའ་དར་གྱི་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་འབྲུག་(མཚལ་  
གྱི་མདོག་བསྟར་དགོས)པོར་གསོལ། །ཆིབས་པ་གངས་རྩུར་བསྟུས་པའི་རྟ་ལ་བསྤྲོན། །ཁྱུང་  
རིམས་བད་རིམས་མཁྲིས་རིམས་འབྲུགས་རིམས་དང་། །གཉན་རིམས་མཁྲིས་པ་ཅུ་རྒྱགས་  
ལངས་པ་འཛོམས།

གཉན་ནད་རྒྱ་མར་བབ་པ་རྒྱ་གཞེར་བཅོས། །བྲག་ལུན་སྒྲ་ཅི་གུར་གུམ་སྤྲུག་སྒྲིལ་དང་། །  
དོམ་མཁྲིས་བོང་(བོང་དཀར)ང་འཛིབ་ཅི་(ཐི་ཡང་ཀུ)ཨ་རུར། །ག་དུར་ག་ར་ཆ་མཉམ་བྲག་ལུན་  
དགྲ། །སྤྱིལ་དང་པོ་ཨིན་བཞི་ཐང་དང་། །དེ་སྟེང་རྒྱ་དུས་བསྐྱེད་པ་མན་ངག་ཡིན།།

སྤྲན་མཚོག་བརྟ་གསུམ་ནི། །སྤྲན་མཚོག་སྤྲན་ཆེན་ལུ་དག་མ་གི་། །རྒྱ་གར་རུ་ཏྲ་  
འཛིན་པ་ཤ་ཆེན་དང་། །རྒྱ་ཅ་ཐར་རུ་ཨ་བྲག་རིགས་གཉིས་དང་། །སྤྲག་ཤ་དཔའ་བོ་ཡུང་བ་  
སྤྲར་བ་ཡི། །སྟོང་བབ་མགོ་གཞེར་སྤྲད་དུ་རྒྱ་གཞེར་དང་། །བར་དུ་མཁྲིས་པ་རྩ་རྒྱ་ག་འཛུམ་  
ལྷག་དགྲ། །ཉུག་ས་འབྲུམ་བུ་དམར་བཤལ་ཏེ་ཏེ་རྟོ། །གག་ལྷོག་གཞེར་གསུམ་ཁོང་ལྷོག་  
ཐམས་ཅད་འཛོམས། །ཡང་ན་གསོ་བྱེད་(སྤྲན་ཆེན)ནམ་རྒྱལ་(ཨ་རུར)མ་གི་ཏ(སྒྲ་ཅི)། །འཛིན་  
པ་(ར་དུག)ལྷོག་དུག་(སྤྲག་ཤ)འབྲེ་འཛིགས་(གུ་གུལ)རུས་ཆེན་(རུ་ཏྲ)དང་། །ཤུ་དག་གསེར་ཅི་(ཆེ་  
མང)གསེར་མེ་བོང་དཀར། །དུག་ཉུང་ཏིག་ཏ་ངར་སྤྲད་(ལྷག་ཆོར)བྲག་བརྟན་(བྲག་ལུན)དང་། །  
མི་བསྟོད་(ལོ་བརྟན་དི་རྒྱ)སྤྲར་བའི་ལྷ་གུ་རིལ་བུ་སོགས། །ཅི་རིགས་བྲས་ལ་འབྲུ་ལྷས་བྱིན་གྱིས་  
ལྷབས། །ཐུམ་རུམ་ཅད་ཁམ་ཁུང་། །དག་པོ་ཀུན་འདུས་སྤྲར་བ་ཁུང་པར་འཕགས། །ནད་  
ནམས་ཀུན་ལ་རྟོ་རྟོ་པ་ལམ་འད།།

སྤྲན་ག་བརྟ་གསུམ་ནི། །སྤྲན་ག་སྒྲ་ཅི་ལུ་ཐི་གུ་གུལ་ནག་ །ཤུ་དག་སྤྲན་ཆེན་ཨ་བྲག་  
ཐར་རུ་བ། །ཁྲོང་རོས་ཨ་རུ་མཚུར་གཉིས་ཡུང་བ་རྣམས། །བྲག་ལུན་རྒྱས་སྤྲས་རིལ་བུ་བ་  
རིལ་ཅམ། །གཉན་ཆད་སྤྱི་བཤལ་ཁ་ལ་རྒྱས་འདེབས་ཏེ། །གག་ལྷོག་གཉན་རིམས་ཁག་  
མཁྲིས་མ་ལུ་སྒྲོས། །ཁུང་པར་སྤྲང་ཐབས་སྟོ་བུར་འབྲུ་སྤྲགས་དང་། །འཛུམ་བུ་ལྷག་དགྲ།  
འབྲུམ་བུ་ཐོར་པའི་རིགས། །གཞེར་ལ་བདུད་ཅི་ཉིད་དང་གཉིས་སུ་མེད།།

གཉན་ནད་སྤྲགས་ལ་བབ་པ་གཉན་མེད་བལ། །མེ་ལྷེ་འཁོར་ལོ་ཞེས་སུ་གྲགས་པ་སྟེ། །ཁོང་

སྒྲན་བྱ་ཁྱུང་ཕྱིང་དུ་དབུལ་ཆུ་དང་། །སྒྲག་ཤ་གུ་གུལ་སེང་ལྷེང་སྦྱར་བ་ཡི། །སིངས་པོས་ཕུལ་  
བཏང་ནད་ལས་གྲོལ་བར་ངེས།།

ཕ་ལམ་བརྩུ་གསུམ་ནི། འཛོན་པ་རྒྱང་གཅིག་རུ་རྟ་ཤུ་དག་ནག །ཨ་རུ་རྟ་མེད་གུ་གུལ་  
སུ་ཟླ་སེར། །ཁྲོང་རོས་སྤང་སྟོས་སྒྲ་ཅི་གཉན་ཐུབ་གསུམ། །གག་ལྟོག་གཉན་དང་སྦྲུའི་  
སྤངས་པ་དང་། །འབྲས་དང་མ་ཆན་ཡ་མ་སྟིན་ནད་དང་། །ཤ་ཁྲག་རུས་པ་ཁོལ་བྱར་གཟེར་  
བ་དང་། །མཛེ་དང་ཕོལ་མིག་མེ་དབལ་གྱིབ་ཀུན་སེལ།།

ག་བྱར་དག་པོའི་སྦྱར་བ་ཉེར་གསུམ་ནི། སྒྲན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ག་བྱར་དཀར་པོ་(ག་བྱར་དངོས་  
ཡིན) ཡིས། །རྒྱས་པའི་ཆད་པ་མ་ལུས་འཛོམས་པར་བྱེད། །ག་བྱར་ནག་པོས་(ཕག་སྒྲན་པ  
སྟེགས་པའི་ཐལ་བ) སྦྱིང་སྟོག་ཆད་པ་འཛོམས། །ག་བྱར་སྟོན་པོས་(གཡའ་ཀྱི་༡༠༠) སྟོད་ཀྱི་མཁྲིས་  
ཆད་སེལ། །ག་བྱར་སྒྲག་པོས་(སྒྲ་ཅི) མཁལ་མཆེན་ཆད་པ་སེལ། །ཨ་གར་སྦྱིང་སྟོག་བསེལ་  
གསུམ་སྟོ་མཆེན་དང་། །པོང་དཀར་རྒྱ་ལོང་འབྲུག་གི་རུས་པ་ཡིས། །ཆད་པ་སྦྱི་འཛོམས་མི་  
ཐོད་མགོ་ནད་སེལ། །བ་ཤ་སྤང་ཅི་རྟོང་ལེན་ཁྲག་འབྲུགས་འཛོམས། །ཨ་བྲག་ཆེར་སྟོན་  
གཟེར་དང་ཆུ་སེར་སེལ། །པོང་ནག་གུ་གུལ་གཉན་རིམས་འཛོན་པ་ཡི། །ཁྲག་གཟེར་གཉན་  
དང་ཉིག་ཏས་མཁྲིས་ཆད་འཛོམས། །སེ་འབྲུ་ཕོ་བ་སུག་སྟེལ་དོན་སྟོད་སྦྱིར། །ཁ་འཛོན་ཨ་  
རུ་གསེར་མདོག་འདུ་བ་སྟོམས། །སྟོབས་ལྡན་དཔའ་བོས་(ཤ་ཆེན) འབྲས་འདུལ་གཉན་ནད་  
གསོད། །ཀར་དཀར་པོ་བཞི་འབྱུར་རྟ་ལ་བསྟོན། །ག་བྱར་དག་པོའི་སྦྱར་བ་ཉེར་གསུམ་  
འདི། །ནག་པོ་སུམ་བསྒྱིལ་ལ་སོགས་གཉན་ཆད་རྒྱུད། །འཐབ་པའི་རིགས་ཀུན་ན་འོན་གཉིད་  
འཐིབ་སོགས། །སྟོད་སྦྱང་བར་གྱི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་བསྟུགས། །རྟ་ཡང་གངས་རྒྱ་ཆང་  
སོགས་ཡ་ཡུད་མེད། །སྒྲན་ལོག་ཉེས་པ་མེད་པ་མཁས་པའི་ལུགས།།

ནམ་རྒྱལ་དགྲ་པ་ནི། སྤྱི་སྤྲོན་(ཨ་ཅུར་)གསུམ་ཆ་དཔའ་པོ་(སྤྲོན་ཆེན་)དེའི་བཞི་ཆ། །མྱ་  
རྒྱུ་རིལ་བྱ་ནག་རིང་(ར་དུག་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཆིག་སྤྱེས་)དེ་དང་མཉམ། །སྤྱི་གྲུལ་ལུ་དག་གཉན་དུག་སྤྱི་  
འཛུལ། །ཞིབ་བཏགས་ལོ་བརྒྱུད་རྒྱུ་རིལ་བྱ་བ་སྤྱིལ། །ཐུན་གངས་མཚོ་གསེར་སྤྱི་རྒྱུར་ནད་  
ཁྲུང་གཉན་མཁལ་འབྲུམས་བར་རྟེན་ལ་སོགས་འཛེམས།

རྟོག་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་དཔེ་རྟགས་བཅོས། །རྒྱ་རྒྱེན་གོང་བཤད་གཉན་རིམས་སྤྱི་དང་  
པེ། །རྒྱེན་འབྱུང་བས་རྒྱ་མེ་རྒྱུད་བཞི། །དཀར་ནག་ཁྲ་དང་མོད་དང་ཡང་མོད་དང་། །  
ཡམ་བྱ་ཡུམ་མོ་དེ་ལྟར་བཅུ་གཅིག་སྟེ། །རྟགས་ནི་ན་རྒྱུད་ལུ་རྟར་སྤྲངས་འཛིགས། །ཁ་དོག་  
དམར་སྤྱུག་ནག་པོ་ཁྲ་པོར་སྤྲངས། །མགོ་དང་ཆོགས་གཞི་ན་ཞིང་སྤྱིང་མི་དགལ། །ཅ་ནི་ཁ་  
རྒྱགས་གཏིང་གིམས་རྒྱ་ནག་ཅིང་། །རྒྱུད་ལ་ཐིབ་ཀྱི་ཡ་འབྲུགས་འོང་དང་དམ་འདར་འབྱུང་། །  
དང་པོ་སྤྱིར་པའི་ཐང་བཏང་གསོད་སྤྲོན་ནི། །ཁྲུང་ལཱའི་སྤྱིར་དུ་ཆིག་སྤྱུབ་དཔལ་རྒྱུད་དང་། །སྤྱིར་  
སྤྱིས་ལྷོང་རོས་གྲུལ་ནག་ལ་ཆེན་བསྐྱེད། །གསོད་སྤྲོན་གཅིག་ཆོག་སྤྱིར་བར་འདོད་ན་ནི། །ཐར་  
ལུ་རྒྱ་རྒྱུར་བྱིད་རེ་རྒྱག་དང་། །པད་མེ་(དམར་ཁྲ་གསུམ་འམ་གཅིག་)ལུ་ཟིས་ནད་རོ་མ་ལུས་  
སྤྱིངས། །རྒྱེས་སྤྱི་ནད་ཀྱི་ཁམས་དང་བསྐྱེད་རྟེན་བཅོས། །ཁྱོེ། ॥

### བདུན་པ། ལུས་སྤྱོད་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐབས།

ལུས་སྤྱོད་(དབང་པོ་)ཐོག་མ་མགོ་ཡི་བཅོས་རྒྱལ་ནི། །རྒྱ་རྒྱེན་དུད་པ་གཉིད་ཆགས་ཆང་  
འཐུང་རྒྱུད། །མཁྱིས་པ་བད་ཁྲག་ལྷན་འདུས་ལས་བྱུང་བ། །བཅོས་ཐབས་དང་པོ་མི་ཐོད་  
གསུམ་ཐང་བརྒྱུད། །མ་ཞི་མན་ངག་གྲུར་(གོང་གི་གཉན་བཅོས་སྤྲུགས་སྤྱི་བཟླ་)གྲུལ་བཅུ་གསུམ་

དང་། །ཡང་ན་གོང་(མགོ་ཐང་གསུམ་) སྟེང་སྟེང་ལྷན་སྒྲུབ་གྲུལ་བཅོད། །རྟོང་ལེན་གུར་གུམ་ལི་  
ཤིང་མར་(ཚན་དན་དམར་པོ་) པོ་གསུམ། །ཆད་རིམས་ཁྲག་གི་མགོ་བོ་གཟེར་བ་འཛོམས།།

རིན་ཆེན་གཙུག་པ་ལལ་ནི། །ལུམ་གྱི་ཆ་བ་གསུམ་དང་བྱང་བ་དང་། །རྩ་སེར་སྒྲན་  
གསུམ་པི་ལིང་པོ་བ་རིས། །རྩ་རྩ་གསུམ་གྱི་འབྱར་བྱ་ཞག་གསུམ་དུ། །བཀའ་བཞག་མགོ་  
ནད་མཐའ་དག་སྦྱོང་བར་བྱེད།།

སྤྱི་ཐེར་སྒྲ་མེ་སྒྲ་བཟང་སྒྲེ་བའི་ཐབས། །ཤག་གི་མཆེ་ཐལ་ཁམ་བུས་ཆོ་ག་དང་། །མར་  
སྒྲར་བྱགས་ན་སྒྲ་བཟང་སྒྲེ་བར་འབྱུར།།

མིག་ནད་རྩ་རྩ་ནད་བྱེ་བ་ནད་རིགས་བདུན། །བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྒྲན་སྒྲགས་འདི་ལྟར་པོ། །སྟེར་  
པའི་ཁར་ཁ་ཆེ་ཨ་རུར། །དོམ་མཁྲིས་སེང་ལྷེང་སྒྲ་ཅི་སྒྲར་བ་ཡི། །ལིང་རྟོག་གསར་རྟིང་སྒྲམ་  
ཆག་མེ་འབར་དང་། །གཤེར་ཆག་མཆི་མ་འཛུག་སོགས་མིག་ནད་སེལ།།

རྩལ་མོ་རྩ་འབྱེད་ནི། །ཡང་ན་བཅོད་དང་རྩ་སྒྲེགས་གུར་གུམ་དོམ། །རྩལ་དུལ་མ་བུལ་  
རྟོག་ཨ་རུར། །སྒྲ་ཅི་ཞིབ་བཏགས་དར་གཏུམ་ལི་པོར་སྤང་། །མིག་ཏུ་སྒྲེགས་པས་བྱར་མས་  
འབྱེད་མི་དགོས། །ཤེལ་ཏང་ཅུ་བ་རུ་ཞོ་སྒྲར་བ་ཡི། །མིག་ལ་དོ་དབྱུག་སོག་ཅིང་བསྒྲད་པ་  
སེལ། །ཡང་ན་སྒྲེགས་གྱི་བཅོས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། །རང་ཉིད་བིར་ཨ་པ་རུ་བསྒྲོམ་ལ་བཟླས། །  
ཞོ་ལྷིང་ལྷིང་སྒྲད་སྒྲད་སྒྲ་དུ། །ཞེས་པ་ལྟག་ཁྲུང་ལ་སོགས་མིག་ཅུ་བཟླས། །ཡང་ན་མིག་ནད་  
ཀུན་ལ་ཕན་པའི་སྒྲགས། །ཞོ་རྒྱ་ག་སྒྲ་རུ་ཨ་ཏ་ཨ་པར་ཅུ་བཏབ་བུས་པ་མ་གཏོགས་ཀུན་  
ལ་ཕན།།

རྩ་བའི་ནད་ལ་རྩམ་པ་བདུན་དུ་བཤད། །རྟོགས་ནི་རྩ་བ་གཟེར་འབྱུག་འོན་པ་དང་། །རྩ་  
སྒྲ་འབྱུང་སོགས་ངེས་མེད་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་། །སྒྲན་ནི་དབྱི་མོང་ཅུ་བ་གདུས་ཁྲུལ། །བཅོན་

འུག་ཅུ་སྒྲ་ཅི་ཨ་ག་ཅུ། ཞིབ་བཏགས་ཁྲ་བས་རྒྱ་ནད་མ་ལུས་སེལ། ཁོང་སྤྲན་མན་ངག་  
གུར་གུམ་བརྒྱ་གསུམ་བསྟན། ཡང་ན་ཡུག་ཆོས་སྒྲ་སྒྲ་ཅུ་དང་། རྒྱ་ཚྭ་གུར་གུམ་ཞིབ་  
བཏགས་ཕྱི་མ་དང་། རྒྱ་བསྐྱེད་པས་འོན་པ་སེལ་བར་བྱེད། རྒྱ་བར་སྟོག་ཆགས་འོར་ན་  
རྒྱ་ཚྭ་དང་། ཀླུ་ཡེར་མའི་རྒྱ་སྐྱེད་པ་ཕན་པ་ངེས་ཤེས་ཡིན།

སྤྲན་རྒྱ་རྒྱ་དབྱེ་བ་སྤྲ་སྤྲ་དང་། འབྲུམ་ཐོར་སྤྲ་ལུ་ལུ་སྤྲ་ཁག་འཛུགས། སྤྲི་  
མཐུན་བཅོས་པ་སྤྲན་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། སྤྲ་ཅི་གུ་གུལ་དཀར་ནག་ཨ་ཅུ་ར། འདྲ་པ་སྤྲར་བཏུག་  
སྤྲ་ཆམ་སྤྲ་འགགས་དང་། འཛུགས་ཅིང་རྒྱ་རྒྱ་འཛུགས་པ་སེལ་བར་བྱེད།

མཚལ་ལུ་ཁ་སྤོམ་ནི། མཚལ་དཀར་དོམ་མཁྲིས་ན་ཁའི་སྤྲ་བ་རྒྱུད། འབྲི་ཏ་ས་  
འཛིན་གསེར་མདོག་གུར་གུམ་རྒྱམས། བཅོད་རྒྱ་འབྲི་མོག་ཐང་ཕུལ་ཁག་གཅོད་འདི། བི་  
བྱའི་མཚལ་ལུ་ཁ་སྤོམ་ཞེས་བྱ་ཡིན། བྲག་རིར་སྤྲེས་པའི་བྲེ་ག་བཅོད་རྒྱ་འབྲི། ཞིབ་  
བཏགས་ཁྲ་བསྐྱེད་མཚལ་ལུ་སྤོམ་སྤྲན་བཏགས།

སྤྲོད་ལུགས་མགོ་རོ་ཁག་གཅོད་ཅེས་བྱ་བ། མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་ཁག་མི་ཐེགས་ཅེས་  
སྟེང་། ཅན་དན་མྱི་གུར་སྤྲ་གུལ་བ་ལ་ག། བཅོད་དང་རྒྱ་སྤྲེགས་ལྷུ་འབྲུམ་སྤྲར་བའི་ཕྱེ། འ  
འབྲས་བྲག་སུམ་གྱི་ཐང་འཕུལ་སྤྲ་ཁག་གཅོད། ཡང་ན་ནད་པའི་སྤྲ་ཅིར་བྱ་ཁྲུང་བསྟོམ། སྤྲ་  
ཁག་སྤྲུལ་བསྟོམ་ཁྲུང་བལྟས་སྤྲུལ་བྲོས་བསམ། ཡོ་རྒྱ་གཏིག་ཆོད་ཅེས་པ་བསྐྱེད་ཏེ་བཏབ་  
པས་འཕུལ་བྱ་ཆོད།

རྒྱ་སྤྲེགས་ཞུན་མཁན་དོང་ལེན་གྱི་ལྷུ་དང་། སྤྲ་ཅི་དོམ་མཁྲིས་བྱི་ཆོར་ཀར་སྤྲར། མཁྲུང་  
བཀའ་ཁ་ནད་རིགས་ཀུན་ཐོག་མེད་འཛུམས།

བྲིས་པའི་ཁ་ལང་ངང་པ་གསེར་སྒོང་མཚུར་(དཀར)། རྒྱ་ལ་སྤྲ་ཀའི་སྤྲོ་ཐལ་ཁ་ནད་དང་། འ

ལུ་ཐོག་སྒྲུགས་པས་ཕན་པ་ངེས་ཤེས་ཅན། །ཀ་ར་ལྷུ་མ་ཙ་རུ་རྟ་གསུམ་པོ་ཡི། །ཁ་ལང་རྟོན་  
ཞིང་ཕྱིན་ཆད་ལྡང་མི་སྲིད། །ཀ་ར་བུལ་རྟོག་མཚལ་དཀར་གསུམ་པོ་ཡི། །ཁ་ལང་དགལ་  
ཤིན་རུ་ཕན་པ་འོ།

སོ་ནད་རྒྱ་རྒྱུན་སྲིན་བྱ་རྟགས་བཅོས་ཐབས། །ཤིང་ཀུན་གྱི་རྩང་ཀ་དང་ཐང་ཕྱོམ་པ། །སྒྲ་  
ཅི་མེ་རུ་ཅེ་དང་ཕུར་མོ་ཐལ། །རུ་རྟ་ཨ་རུ་གསེར་མདོག་དྲེས་མའི་འབྲ། །གུར་གསུམ་འཛིན་པ་  
སྒྲན་ཆེན་ཤུ་ཆོལ་སྒྲུར། །རིལ་བུ་སོ་ཡི་ནད་དམིགས་གང་ཡོད་སྒྲན། །ཉེས་སྒྲོན་མེད་ཅིང་ཁུ་  
བ་ཕྱི་ལ་དོར། །སྒྲན་མཚོག་རྒྱལ་པོ་ཤིང་ཀུན་བཅུ་གསུམ་པ། །ཁྲག་མཁྲིས་རྒྱུང་དང་འདུས་  
པ་ལས་སྒྲུར་པ། །ཚ་གང་སྲིན་ཀུན་འཛོམས་ཞེས་བྱང་པའི་ལུགས། །སོ་ནད་ཅེས་གྲང་མ་ཐུབ་  
རྒྱ་ཤོག་སྒྲག། །སོལ་དཀར་སི་རི་ནན་ཅེས་བྲིས། །སོལ་སི་རི་ཀར་ནན་སྒྲ་རྩེ་ །ཉི་ཤུ་ཙུ་  
གཅིག་བཞེས་ལ་རབ་གནས་བྲ། །མགོ་ནས་ཕྱིར་དྲིལ་སོ་བར་ལན་གསུམ་སྒྲུར། །ཐེ་ཚོམ་  
མེད་པ་ཕན་པ་སྒྲོང་བས་འགྲུབ། །སོ་འགྲུལ་སྐར་མ་རྒྱལ་ཞེས་འཛོམས་པའི་དུས། །ཤར་བལྟས་  
རྒྱ་རྒྱངས་སོ་བཀྲས་བྲུ་བའི་རྒྱེས། །རི་བོང་མཁྲིས་པ་བྲུགས་པས་སོ་རྩ་བརྟན། །ཧྲི། ॥

### བརྒྱད་པ། དོན་སྒྲོན་གྱི་ནད་བཅོས་ཐབས།

སྒྲོ་སྦྱིང་མཆིན་མཆེར་མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་བཅོས། །དོན་སྒྲོན་ནད་ནས་ཐོག་མར་སྦྱིང་  
བཅོས་ཐབས། །ཤོང་བཤད་སྒོག་རྒྱུང་ནད་དུ་གསལ་བའོ།

དན་ལྷོན་པོ་སྒྲོ་ནད་རྟགས་བཅོས་ཐབས། །དབྱེ་བ་ཐང་པོ་སྒྲུ་ཐབ་ཚ་བ་དང་། །རྒྱ་ཤོར་  
ཐང་པོ་སྒྲོ་གཅོང་སྒྲོ་རྒྱས་དང་། །བྱང་ཚང་ཅན་དང་རྣམས་པ་བརྒྱད་དུ་བཤད། །དེ་རྟགས་སྒྲོ་



རྒྱས་ལུ་མང་རོ་སྟོང་ལྟེ། །མགོ་དང་ཉུ་བཞི་གཟེར་ཞིང་དབྱགས་མི་བདེ། །དབྱར་བདེ་དགུན་  
 བུ་ཉིན་བདེ་མཚན་མོ་ཐུ། །བཅོས་ཐབས་འབྲས་བྱ་(ཨ་བར་སྐྱར) གསུམ་དང་དམར་པོ་(བཙོང་རྒྱ་འཛི)  
 གསུམ། །སློ་ལོ་དཀར་པོའི་གདུས་ཐང་ལན་འགའ་བཏང་། །སློ་བའི་ནད་བརྒྱད་ཀུན་ལ་  
 བསྐྱགས་པ་ཡིན། །ཡང་ན་(གཙོ་བརྒྱད་ཉེར་ལྔ་ནི) གཙོ་བརྒྱད་བདུན་ཐང་ཚུལ་བཞིན་སྐྱར། །དེ་  
 སྟེང་སྐར་བུ་ལྷན་འབྲུམ་ལི་ག་དུར། །ཤིང་མངར་སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་སྤྲ་ཡག་ཙམ། །ཨ་གྲོང་མ་  
 ཡི་སློ་བཟེར་དཀར། །བདུད་རྩི་ལོ་མ་སྐྱར་བས་ཉེར་(མཚལ་གྱི་མདོག་བསྐྱར་བ་གནད་ཡིན) ལྷ་འདིས། །  
 ཚད་པ་ཆེ་རྒྱུད་སྟོང་དུས་ལ་ཞེན། །སློ་ཆེན་འགོགས་དཀར་དབྱགས་སྤང་གེ་མི་འཕེར། །སློ་  
 ལུ་བརྒྱལ་ཞིང་འཚུབ་ནས་དབྱགས་སྤུང་དཀར། །འགྲུལ་ནས་སློ་སྐྱུགས་བྱེད་ཅིང་ཉལ་མི་  
 བདེ། །ལུང་པ་མང་དུ་ལུ་ཞིང་སྤྲ་མཚུལ་འགགས། །རོ་སྟོང་ཆ་ཞིང་ལྟེ་ལ་བརྒྱུད་ས་ཞིང་  
 ཞེངས། །ཚད་གཟེར་ཆ་སྤུབ་སློ་བ་ཁྲག་རྒྱས་སོགས། །སློ་ནད་བརྒྱད་ལ་སྐྱན་འདིས་སྟེབས་  
 པས་ཆོག།

སྐར་བུ་ལྷ་བའི་སྐྱོར་བཞི། །སྐར་བུ་ཅུ་རྩ་སྐྱུ་ཅུ་ཤིང་ཚད་དང་། །པི་ལིང་སྐྱར་བའི་སྐར་  
 བུ་པུ་ཞེས། །སྐར་བུ་ལྷ་པས་སློ་རྟག་གེ་དུ་འདེན།

ཡར་འདྲེན་བརྒྱ་གསུམ་ནི། །སློ་ལོ་སྤང་རྒྱན་ཟེར་དཀར་པོ་དང་། །ཅན་དན་དཀར་  
 དམར་ཅུ་གང་གུར་གུམ་དང་། །ཟངས་རྩི་སྤྲ་ཡག་གྱི་མང་ཨུ་ལྷུལ་དང་། །ཤིང་མངར་ཨ་གྲོང་  
 སྐར་བུ་གསུམ་ཆའི་ཐུན། །སྐྱོར་བ་འདི་ལ་ཡར་འདྲེན་བརྒྱ་གསུམ་ཞེས། །སློ་བ་སྐྱབ་རྟག་ཅན་  
 ལ་འདི་ཉིད་མཚོག།

ཅན་དན་བརྒྱ་གསུམ་ནི། །ཅན་དན་དཀར་དམར་ཅུ་གང་གུར་གུམ་དང་། །ཨུ་ལྷུལ་  
 བྲག་ཞུན་བ་ལེ་བ་ཤ་ག། །ག་དུར་སློ་ལོ་རེ་སྟོན་ཤིང་མངར་དང་། །སྐྱུ་ཅུར་སྐྱར་ཅན་དན་བརྒྱ་

གསུམ་ཞེས། ཁྲོ་རྒྱལ་དང་ནི་ཁྲོ་བའི་རྒྱག་ཁྲག་སེལ། དམར་པོ་གསུམ་སྡེ་བས་ཁྲག་ཏུ་ལུ་  
བ་སེལ། མཚལ་དང་དོམ་མཁྲིས་འབྲི་མོག་གསུམ་པོ་སྡེ་བས། ཚུ་སྡེ་ལུ་བ་དམར་སེར་  
སེལ་བར་བྱེད། གསེར་མེ་སྦྱར་དཀར་ལུ་བ་སེར་པོ་གཅོད། རྩོུ་ཏི་སྒོག་ཐལ་དཀར་འཇམ་  
སྦྱ་སོབ་སེལ། གཙོ་བརྒྱད་སྦྱང་དུ་རྩ་སྒྲ་ཚོགས་ཆད་ཐལ། མི་སོག་ཐལ་བ་སྦྱང་སྦྱར་ལུ་  
འབྲམས་དང་། རྒྱག་ཁྲག་འབྲམས་དང་འབྲུགས་ཆན་སྒོ་རོ་སེལ། ཟངས་ཐལ་གྱི་ཁྱེད་བྲག་  
ཞུན་གྱི་ཡང་ཀླ། ཞུ་ཐལ་བཟང་དུག་སྒོ་ལོ་ཅན་དན་གཉིས། ཞུ་རུ་ཤིང་མངར་འབྲི་ཏ་མ་སྒོ་  
སྦྱར། ཁྲོ་ནད་རྒྱག་ཁྲགས་མ་ལུས་འབྲེན་པར་བྱེད།

ཞུ་རུ་འཕྲུལ་འབྲེན་ནི། ཞུ་རུ་གསེར་མདོག་གེ་ཏ་རི་བ་(རྩ་གར་) དང་། སྦྱར་རུ་པུ་  
བསེ་རུ་ལི་ག་དུར། ཏ་རི་དཀར་དམར་བ་རུ་སྦྱར་རུ་ར། སྒོ་ལོ་སྦྱག་འབྲ་(འབྲ་སྦྱག་ཏར་) ཞུ་  
ཀྲོང་ཤིང་མངར་དང་། སྦྱང་རྒྱན་དཀར་པོ་འབྲི་ཏ་སྦྱ་ཡག་ཅ། རུ་རྩ་རྒྱ་སྦྱགས་བཅོད་དང་འབྲི་  
མོག་ཅ། རྒྱང་རིལ་དམར་པོ་སྦྱག་ཚས་སྒོ་ལྷུམ་(བོང་ཐོའི་རྩ་མ་ཞུ་ཀྲོང་གི་སྡེ་ཡིན་པར་སྦྱང་) པ། རྒྱ་  
ལ་ལུ་རིང་སྦྱར་བས་ཉི་ཤུ་བདུན། ཐང་སྦྱར་འདི་ལ་ཞུ་རུ་འཕྲུལ་འབྲེན་ཟེར། འབམ་ནད་  
སྒོ་དོལ་སྒོ་བ་གང་རལ་དང་། ཁྲོ་འབྲུགས་སྒོ་འབྲམས་སྒོ་སྦྱག་བཅ་རྒྱས་དང་། ཆོད་པ་སྒོ་  
བབས་རིམས་སོགས་སྒོ་བར་ཞུགས། ཁྲོ་བའི་རྩི་བསྐྱང་སྒོ་རྩི་ཆད་པ་མཐུད། མདོར་ན་སྒོ་  
ནད་ཀྱན་གྱི་འབྲེན་སྦྱན་མཚོག།

མཚིན་པའི་ནད་ལ་མཚིན་ནད་བཅོ་བརྒྱད་གསུངས། མཚིན་པ་གཟེར་རྒྱམས་མིག་  
དམར་དུད་ཁུ་ལ། བཅོས་ཐབས་ཆ་བ་སྦྱི་ཡི་སྦྱན། ཁྱི་ཁྱེད་དགུ་པ་གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ་  
སོགས། རྒྱང་བབ་བསྡེན་སོགས་ཡང་ན་འདི་ལྟར་རོ། སྒོ་ལེབ་དཔུང་བསྐྱེད་སྦྱ་བ་གུ་གུལ་  
དང་། ཡུང་བ་དཔའ་སེར་མཚལ་དང་གསེར་མེ་རྟོག་ ཁྱི་ཁྱེད་སྦྱན་ཆེན་འཛིན་པ་སྦྱར་བའི་

ཤེ། །མཆིན་གསལ་ལོགས་བདུན་དུག་འཛུམས་པའི་མཚོག།

གཡུ་རྩིང་བཅོ་ལྔ་ནི། གུར་གུམ་ཅུ་གང་གི་ཚི་ལི་ཤི་དང་། །བྲག་ལུན་ཏིག་ཏ་གསེར་  
མེ་ཤི་ཡང་གྲ། །ཡུ་རྩིང་འཛུམས་བལ་བལ་གྲ། །སྒྲུ་ཅི་དོམ་མཁུས་མཚལ་དཀར་སྒྲུར་བལ། །  
གཡུ་རྩིང་བཅོ་ལྔ་ས་མཆིན་ནད་ཚ་གང་སེལ།

མཆེར་ནད་ལྔ་གསུངས་མདོར་བསྐྱེད་ཚ་གང་གཏིས། །ཚ་བ་བྱོད་ཆེ་སྒྲོམ་ལ་གང་རྟགས་  
ནི། །འུར་འཁོག་གང་སྒྲོམ་གཡོན་གཟེར་ལྷེ་རོ་མེད། །བཅོས་སྒྲུན་གྲ་གོ་ལ་དང་ཅུ་གང་  
དང་། །བལ་གུར་གུམ་གསེར་མེ་ཏིག་ཏ་དང་། །ན་ག་གོ་སར་ཨ་འུ་འོམ་བྱ་དང་། །རྒྱ་  
སྒྲིགས་རི་ཚོས་སྐྱུ་སྒྲེལ་འུ་རྟ་དང་། །ཁོང་དཀར་བེ་ག་བྲག་ལུན་འཛུམས་འབྲས་དང་། །སྒྲུ་འུ་  
སྒྲུར་སྒྲོམ་ཞིབ་བརྟགས་བསྐྱོལ་གང་དབུལ།

མཁལ་ནད་ཚ་གང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ལས། །ཆང་འཐུང་འགོ་འདུག་ན་ཞིང་རྒྱ་ཁ་ཚ། །  
ཤིང་བསྐྱར་མི་ཤེས་སྒྲུར་པོར་འགོ་བ་དང་། །ལུ་དང་སྒྲིད་པ་བྱུང་ཆེ་བཟོད་ཐབས་མེད། །མཁལ་  
ཤིང་ན་ཞིང་ཡུས་མའི་བོལ་གོང་སྐྱངས། །ཟ་འཐུག་ལང་ཞིང་མཛིང་སྒྲུར་མི་ཤེས་སོ། །སྒྲི་སྒྲུན་  
གོ་ཡུ་བདུན་སྒྲུར་མ་ཤེས་ན། །མཁལ་ནད་གསོ་བའི་སྒྲུན་པ་མིན་ཞེས་གསུངས། །སེ་འབྲུ་  
བཞི་པའི་སྤེང་དུ་དོང་ག་(སྐ་དམར) བསྐྱེད། །རྒྱ་ཚུ་གོ་ཡུ་བསྐྱེད་པས་མཁལ་ནད་སེལ།

ཨ་འུ་བརྒྱ་པ་ནི། ཨ་འུ་ར་དང་གུར་གུམ་སྐྱུ་སྒྲེལ་དང་། །བྲག་ལུན་ཏིག་ཏ་མཁལ་  
མཁོ་ཤིང་། །སེང་སྒྲོམ་བཅོད་དང་རྒྱ་སྒྲིགས་ཤུག་ཆེར་ཅན། །ཀར་སྒྲུར་བས་ཨ་འུ་བརྒྱ་པ་  
སྤེ། །མཁལ་མ་བསྐྱེད་འབྲམས་རྒྱ་སྤེ་ཤིང་པ་འཁོར། །བལ་ལ་འབྲེས་མཁལ་ཚད་མ་ལུས་  
སེལ་བར་བྱེད།

གམ་བྱེད་མར་མེ་ནི། བཅོད་ཆོགས་ཞོ་གསུམ་ལུན་མཁལ་ཞོ་དོལ། །ཁོང་ང་འབྲི་

ཆོལ་ཞོ་ཕྱེད་སྒྲ་ཅི་དང་། །ལུ་གུལ་ལུག་ཆོར་རྒྱ་སྒྲིགས་བྲག་ལྷན་རྣམས། །གཉན་ཆོད་ཐག་  
བསྐྱོངས་རིམས་ནད་རྒྱ་ལོང་བབ། །དྲེག་གུམ་གཉན་བསྐྱོངས་མཁལ་ཤིང་དམི་མིག་གཟེར། །  
རྒྱ་སེར་གཉན་འབྲམས་སེལ་བའི་མན་ངག་སྒྲན།

གཙོ་བོ་བྱ་བྱུང་ལྷ་ཡི་ལུས་པོ་ལ། །མདོག་ལྷན་ཉ་ཕྱིས་གུ་གུལ་མཆུ་ལ་བརྒྱན། །ལྷན་  
མཁན་ཆོས་བཙེད་གཤོག་སྒྲོ་རྒྱས་པ་ལ། །ལུང་གུམ་དོམ་མཁྲིས་རྒྱ་སྒྲིག་མཛུགས་བཏགས། །  
མཆོལ་དང་སྟག་སྒྲེལ་མཁལ་ཞོའི་སྤར་ལྷན་འདིས། །བྱུང་ལྷ་འཛུགས་སྤོམ་ཞེས་བྱ་ཕྱོས་ཁྲུས་  
ཕུལ། །མཁལ་ནད་ཆ་བྱང་ནད་ཀུན་སྤིན་སྒྲིང་གཉན། །ཁྱད་པར་ས་བོན་འཛུགས་པ་གཙེད་པར་  
དེས། །ཙུ་(ཙུ་བྱ) སམས་གུར་(གུར་གུམ) ཕུབ་དོམ་(མཁྲིས) ར་དབུ་ལ་མན་བས། །ཕྱག་ན་ཤེལ་  
(ཀར) བྱེད་སྒྲ་(ཅི) བའི་སྤྲིག་མཛུབ་ཕྱར། །རྒྱ་རྒྱའི་གོས་ཕྱོན་ཐིག་ལེ་ཕྱེན་དུ་འདྲེན། །བྱུང་མེད་  
སྤེད་དུ་ཞེ་སྤར་ཁོ་གཏུམ་རེམ། །ཡུང་སྒྲེར་སྒྲུ་བྱེད་གཟེམ་ལ། །སྒྲིང་སྒྲིང་ཆང་ཕུལ་ཐིག་  
ལེ་འཛུགས་པ་གཙེད། །ཉིག་ཏ་ཉོང་ལེན་སེ་འབྲུ་བ་ཤ་ཀ། །སྟག་སྒྲེལ་ཅན་དན་གུར་(གུམ) དོམ་  
(མཁྲིས) ཡུང་བ་སྒྲིར། །ལུང་དོམ་གཙོར་བྱས་ཆོས་(ཆོས་བཙེད་ལྷན་མཁན) གསུམ་ཐང་གིས་ཕུལ། །  
བྱང་སེམས་དཀར་དམར་ཕྱེན་དུ་ཕྱོག་པ་དེ། །ཉི་ཟླ་ཕྱེན་ཕྱོག་ཞེས་བྲགས་འབྲི་གུང་ལུགས། །

སྟག་སྒྲེལ་འབྲས་སྒྲ་གསུམ་དང་གོ་ཡུ་སྒྲ། །སྒྲན་ཆེན་སྒྲ་ཅི་བྲག་ལྷན་ཆོས་བཙེད་དང་། །  
ལུག་ཆོར་གཟེལ་ལྷུ་ཙུ་བྱར་མ་སྒྲིར། །སྟག་སྒྲེལ་བཙེད་ལྷུ་མཁལ་འབྲམས་ཤིང་པ་འཁོར། །  
མཁལ་རྩ་འབྲམས་དང་ས་བོན་ལུག་པ་སེལ།

བྱུང་ལྷའི་སྤེད་དུ་རྒྱ་སེར་སྒྲན་གསུམ་བསྒྲན། །རྒྱ་བསྐྱོལ་ཕུལ་བས་རྒྱ་སེར་གཉན་བསྐྱོངས་སེལ། །

ཡང་ན་གུར་གུམ་སྟག་སྒྲེལ་གྱི་མང་དང་། །བསེ་རུ་མཆོལ་དང་ཅན་དན་དམར་པོ་དང་། །  
སྒྲ་ཅི་འཛུགས་འབྲས་བོད་དཀར་སྟ་འབྲས་དང་། །ཤ་འབྲས་རུ་ཏ་གསེར་བྱེ་སྤྲིག་སྤིན་ལུམ་

པ་དང་། །གཟེ་མ་རྩ་ཆོན་གྱིས་སྤུལ་འདི་ཉིད་གྱིས། །ས་ཐོན་གྲང་དང་རྩ་འབྲུམ་འབྲུད་པ་  
སེལ། །རྩོན་གཞོན་སྤུལ་པན་པའི་མན་ངག་ཡིན།།

ཐོ་ནད་རྩ་རྩེ་དབྱེ་རྟགས་བཅོས་བཞི་ལས། །རྩ་རྩེ་མེ་དྲོད་རྩུང་དང་འདུས་སོགས་  
འབྲུང་། །སྒྲན་ནི་བྲག་ལུན་དགྲ་དང་ཅུ་རྟ་དུག །གཡུ་རིལ་བརྩ་གསུམ་གསེར་མདོག་ལྷ་སོགས་  
གཏོང་། །ཡང་ན་གསེར་མདོག་བྲག་ལུན་ཐུན་གཅིག་ལ། །དེ་མཉམ་སྟར་བྱ་ཡུལ་བ་ཤ་ག །  
གུར་གུམ་སྒྱུ་ཅུ་སེལ་བྲུ་སྤུག་སྤེལ་དང་། །མ་རྩ་ཅུ་སྤུ་རྩུ་མ་རྩ་ཅོང་ཞི་དང་། །ལྷགས་དེག་སྤུལ་  
ཤ་རིལ་བྱ་སྤུ་མ་ཅམ། །ཐོ་བར་ཐག་མཐིམ་ལྷུང་དང་སྤུག་པོ་སྒྲན། །ཐོ་ནད་ཆོ་བའི་རིགས་  
རྣམས་མ་ལུས་སེལ། །ཅོང་ཞི་བསིལ་སྒྱུར་དཀར་པོ་དུག་སྒྱུར་བསྟེན།།

རྩ་ལོང་ནད་ལ་དབྱེ་བ་ལྷ་གསུངས་ཀྱང་། །ཆོ་གང་གཉིས་འདུས་རྩ་འབྲུ་བེ་སྤྲུབས་འབྲུ། །  
ཆོ་རྟགས་ལྷན་ན་སྒྲན་ནི་འདི་ལྟར་སྟེ། །དོམ་མཐིམ་གསེར་གྱི་མེ་རྟོག་དུག་མོང་ཅུང་། །སྤྲ་སྒྲང་  
ཐོང་དཀར་པོ་བ་ལེ་ག །རེ་སྒྲོན་ཀར་སྤྲར་བས་མཐིམ་ཕྱེ་བདུན། །རྩ་ལོང་བསྐྱེད་འབྲུམས་  
ཐག་མཐིམ་ཆོ་འབྲུ་གཅོང་། །ད་རྟིག་སེལ་བྲུ་ཤིང་ཆ་པི་པི་ལིང་། །རྩ་སྤྲ་ག་པད་ཐ་རམ་མཐི་  
ར། །ན་རམ་བྱར་དཀར་སྤྲར་བའི་ད་རྟིག་དགྲ། །འཕྲར་འཕྲོག་སྤྲེག་ཅིང་འབྲུ་བ་གཅོང་པར་  
ཕྱེད། །ཞྭི། །།

དགྲ་པ། ཐོར་བྱའི་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

ཐོར་ནད་ནང་ཆོན་སྒྲིང་འགགས་བཅོས་པ་ནི། །ལི་ལི་སྤང་རྩུན་ཅུ་གང་སྟོ་ལོ་དཀར། །  
ཤིང་མངར་གུར་གུམ་སེལ་བྲུ་ཤིང་ཆོང་དང་། །སྟར་བྱ་བསེ་ཡབ་ཅུ་རྟ་གསེར་མེ་རྟོག །འཕྲ་སྤུ་ཅན་

དན་(དཀར་པོ)མྱི་མི་གུར་གུམ་དང་། །ཀར་སྐྱར་བའི་སྐྱད་འགགས་རིགས་ཀུན་དང་། །ཡི་ག་  
འཛུས་པ་ལ་སོགས་འཛེམས་པའི་མཆོག །ཁྱུང་སྒྲོན་དགུ་པ་ལི་ཤི་དུག་པ་བསྟེན།

སྐྱང་ཐབས་བཅོས་པ་ནི། སྐྱང་ཐབས་རྒྱ་རྒྱུན་མ་ལུ་མི་འཕྲོད་བྱུང་། །དབྱེ་བ་དོན་(མཆིན་  
སྐྱང་མཆོར་སྐྱང་) སྐྱང་སྒྲོད་(མོ་བ་རྒྱ་ལོང་) སྐྱང་ཅུ་(ཕྱི་ཅུ་ནང་ཅུ) སྐྱང་དང་། །ཆོ་བྱང་གཉིན་སྤིན་ནད་  
རིགས་བརྒྱ་གཅིག་གསུངས། །གཉིན་སྤིན་མཁྲིས་པ་གསུམ་དུ་བཤད་པར་གསུངས། །སྐྱང་  
ཐབས་ནད་འདི་ཉིན་ནམ་མཆོན་གྱི་ཡུན། །གཅིག་ལ་མ་ཕན་གྲེབ་པས་ཐུན་འཛི། །ཆོ་བྱང་གང་  
ཡིན་མ་ལུ་ལས་བྱུང་བའི། །ཤོང་བཤད་དཀར་དུག་རུ་རྟ་དུག་པ་སོགས། །གང་ལོས་བསྟེན་  
པས་ཡང་ན་འདི་ལྟ་སྟེ།

རྒྱུ་ཚུ་བརྒྱ་གསུམ་ནི། ཁྱུང་ལྷ་ཚད་ལྷན་སྟེང་དུ་ནི། །རྒྱུ་ཚུ་པི་ལིང་གསང་(བསེ་  
སྐྱར)སྒྲོན་མེ་རུ་ཅེ། །ཐང་ཕྱོམ་འབྲུ་དང་གར་ནག་གི་ཏང་ཀ། །ཕྱར་ནག་ཁར་བཅས་པའི་ཆད། །  
མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་དག་ལ་ཉན་བྱས་པའི། །མོ་བའི་གཉིན་སྐྱང་ནད་ལས་གྲོལ་བར་གསུངས། །

རུ་རྟ་དུག་སྟེང་གི་ཏང་ཐང་ཕྱོམ་དང་། །ཨ་རུ་མྱི་མང་དེས་མའི་གསར་བསྐྱུན། །རུ་རྟ་  
བརྒྱ་གཅིག་སྐྱང་ཐབས་རིགས་ཀུན་འཛེམས། །སྐྱུག་སྐྱང་གཡུ་རིལ་བརྒྱ་གསུམ་ལྟག་པ་སྤྱད། །  
སྤིན་སྐྱང་གུར་གུམ་བརྒྱ་གསུམ་སྟེང་དུ་ནི། །གྱི་ཏང་བསྐྱུན་པས་མན་དག་སྟིང་ཐིག་མཆོག །

གྱི་ཏང་ཀ་དང་ཤིང་ཀུན་མ་རུ་ཅེ། །བཅའ་སྒྲ་སྒྲ་ཅི་ཕུར་ཐལ་པི་པི་ལིང་། །ཕུར་དཀར་  
སྐྱར་བས་གྱི་ཏང་བདུན་པ་སྟེ། །མོ་ལོང་སྤིན་ནད་གཞང་འབྲུམ་མ་ལུས་སེལ།

གྱི་(དེ་ཡང་མགོ་སྤིན་ལ་ཤུ་བའི་ཆོལ་དང་སྐྱར་ནས་མཁར་སྟོང་མེལ་བསྟེན་པའི་སྟེང་དུ་བཞག་ལ་སྐྱ་ནས་བདུག་  
གོ་ཏང་ཀ་དང་སྟོག་སྒྲུ་མ་རུ་ཅེ། །མོ་མ་རུ་རྩ་དེས་འབྲུ་ཕུར་ཐལ་དང་། །སྒྲ་ཅི་ཆོ་བྱང་རྟས་  
བསྐྱར་སྤིན་སྒྲོན་མཆོག །ཁོག་སྤིན་ལྟོར་བཏང་མགོ་སྤིན་སྐྱ་ནས་བདུག །གཞང་སྤིན་ལྟགས་

སྤོན་སྤོན་ནད་རིགས་ཀྱན་འཛོམས།

ཕྱི་ཡི་ཤིག་ལ་ལོ་བཅན་བྱ་ཤོད་སྟོས། །ར་དྲག་མར་ནག་སྒྱར་ལ་བྱགས་པས་སེལ། །  
གྱར་ཁུང་སྟེང་དུ་ཅེ་གསུམ་གྱུ་གྱུ་སྒྱར། །གཉན་སྤོན་གྱི་ལྷགས་ལུས་ལ་རྒྱས་པ་སེལ། །  
ཅ་རྒྱ་བཅོས་ཚུལ་ནི། ཅ་རྒྱ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཚུལ་གསལ་བཤད་པ། །ཡུག་ཚོས་སྒྲན་  
ཆེན་རྒྱ་ཆེ་རེ། །ཤུག་ཆེར་རེ་རལ་སྤང་སྟོས་ལ། །ཞོ་དོ་སྒྲ་ཅི་གྱི་ཁང་དོམ་མཁྱིས་གསུམ། །  
བཞི་ནམ་ཅམ་རེ་མཚལ་གྱི་མདོག་བསྒྱར་བའི། །རིལ་བུ་སྒྱི་འཛོམས་དྲི་ཅན་ཞེས་པ། །ཟུར་  
སྒྲན་མཁས་པའི་ལུགས་ཡིན་པའི་ཡོན་ནི། །ཅ་རྒྱ་འགགས་པ་ཁྱད་ཐོན་དོམ་ཆར་ཅན།

གསེར་བྱེ་བརྒྱད་པ་ནི། གསེར་བྱེ་སྤིག་སྤོན་གཟེ་མ་ལྷུ་མ་པའི་འབྲ། །རྒྱ་ཆུ་སྤྱུག་སྟེལ་  
བ་སྒྱུ་ཟེ་ཆ་དང་། །གསེར་བྱེ་བརྒྱད་ཀྱི་ཆ་གང་རྒྱ་འགགས་སེལ། །འབྲ་སྒྱིགས་འཛོན་པ་སྤྱག་  
གསུམ་བྱུན་བཞི། །སྒྱར་བའི་སྒྲོ་བུར་རྒྱ་འགགས་ནད་ལས་གྲོལ། །སེ་འབྲ་བཞི་སྟེང་རྒྱ་ཆ་  
གསེར་བྱེ་དང་། །ལྷུ་མ་པ་སྤིག་སྤོན་སྟེབས་པས་རྒྱ་འགགས་སེལ། །འབྲ་བ་དྲི་གསེར་མ་  
མཁྱིར། །ལོ་བཅན་སྤོན་དང་སྒྱར་བའི་དྲག་པ་སྟེ། །འབྲ་བ་གསེར་རྟིང་ཆ་གང་ཐམས་ཅད་  
གཅོད།

ཨ་རུ་བཅོ་བརྒྱད་ནི། ཨ་རུ་བརྒྱ་སྟེང་གྱི་ཁང་གསེར་བྱེ་དང་། །གཟེ་མ་ཡུང་བ་དོམ་  
མཁྱིས་སྒྱུ་རུར། །སྒྱེར་ཤུན་བ་གྱུ་སྒྱར་བཅོ་བརྒྱད་འདིས། །མངལ་ཁྱག་ཐིག་ལེ་ཟག་པ་  
ལ་སོགས་པ། །རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་ཟ་ཁྱད་ཀྱི་རིགས། །གཅིན་སྒྱིའི་ནད་ལ་ཐེངས་ཆོག་  
སྒྲོང་བས་འབྲུབ།

ཟབ་མོ་སྤྱགས་ཀྱི་བཅོས་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། །རྒྱ་འགགས་སྤྱགས་ནི། །ཨོ་རྒྱུས་སེ་རྒྱུས་  
སེ་སྤྱད་སྤྱད།





སྒྲེའི་སྒྲུ་ཅི་སྒྱར་བ་ཡི། །བྱུགས་སྒྲན་རྒྱལ་པོ་བྱ་བྱུང་སྒྲན་པོ་འདིས། །དྲིག་གྲུམ་རྒྱུ་འབ  
མ་རྒྱ་སེར་ཚ་བབ་དང་། །ཤུ་ཐོར་གཉན་ནད་ཚ་བར་སྒྲན་འདི་བསྐྱགས།།

བྱུགས་སྒྲན་བྱ་བྱུང་དམར་པོ་ནི། །ཆོགས་གཞུག་གཞུམ་པོ་བཅག་རྩོམ་བར་ཐལ། །  
ལམ་བུའི་ཆོ་ག་ཐལ་ཀ་སོ་མ་རྒྱ། །སྒྲོས་དཀར་རྩོམ་མཐེང་རྒྱུ་བ་བྱ་སྒྱར། །བྱུགས་སྒྲན་  
རྒྱལ་པོ་བྱ་བྱུང་དམར་པོ་ཞེས། །གཉན་དང་རྒྱ་སེར་དྲིག་གྲུམ་རེངས་འབྱུམས་དང་། །རྒྱུ་  
འབམ་ལ་སོགས་རྒྱ་སེར་སྒྲུངས་པོར་བསྐྱགས།།

ར་དུག་ཐར་ལུ་ཕག་རིལ་གསུམ་བསྐྱགས་པའི། །ཐལ་བ་ཕག་ཆོལ་དང་སྒྱར་ལུས་བྱུགས་  
ན། །མི་ཡི་རྩོད་དང་ལུ་བ་ཟ་འབྲུག་ཐུབ། །ཡང་ན་རྒྱ་སེར་སྒྲན་གསུམ་སེར་པོ་གཉིས། །རྩ་  
རྩ་དུག་ཉུང་དུད་པ་སེ་ཤིང་ལ། །བྱར་སྒྲུག་སྒྱར་བྱུགས་པགས་ནད་མཐའ་དག་སེལ།།

དེ་ལྟར་ཞི་བྱེད་རིགས་ཀྱིས་མ་ཞི་ན། །གནམ་ལྷགས་ཟིལ་པ་ས་བཅུད་དྲངས་མ་(དབུལ་རྩ་  
ཚ་དབུལ་ཞོ་བཞི་མུ་ཟི་ཞོ་གང་སྐར་བཞི) དང་། །སྒྲུག་རྩུང་དམར་ཁྲ་(བྱང་པ་ཞོ་བཞི་སྐར་གང) རྩུང་ཡི་སྒྲིང་པོ་  
(རྩུང་ཞོ་བཞི་སྐར་དུག) མཉམ། །སྒྲུར་མཁྱོགས་(དུར་བྱིད་ཞོ་དུག) པོ་ཉ་(སྒྲུང་སྒྲོས་ཞོ་གང་སྐར་བཞི) སྒྲེལ་  
མཚུག་(རེ་རལ་ཞོ་གང་སྐར་དོ) མ་གྱི་ཉ་(སྐར་དོ)། །ལི་ཁྲིའི་འོད་འཕྲོ་(བལ་གུར་སྐར་ལྷ)གཡུ་འབྲུག་ཟེ་བ་  
(ཤུག་ཚར་ཞོ་གང) ཅན། །ཨ་རྩོས་(ལོ་བཅུད་དི་རྩ) རྩ་བྱས་རྩ་ནད་རིགས་ཀུན་འདྲེན། །རྩ་སྒྲིང་བྱུང་  
འཕགས་དེ་སྒྲིང་རྩ་ཤིག་བསྐྱེད། །རྩུས་པས་རྒྱ་སེར་གཉིང་འདོན་ཟབ་བྱུང་ཅན།།

མཛེར་པའི་དབྱེ་བ་ར་མཛེར་ལུག་མཛེར་གཉིས། །ལུག་མཛེར་དགེལ་ར་མཛེར་མི་དགེའི་  
ལྷས། །བཅོས་ཐབས་བསྐྱག་སྐྱགས་རྒྱ་ལུམས་ལྷ་བཤད་ཀྱང་། །བསྐྱག་པ་ཤེལ་འོད་བཅོད་  
དང་སྒྲོས་མའི་བསྐྱགས། །སྒྲན་ནི་ལྷགས་ནད་སྒྲི་སྒྲན་རྒྱ་ལུམས་བྱ། །མཛེར་པ་ཕྱ་མའི་  
རིགས་རྣམས་བ་སྒྲུང་གི། །ལྷེ་ཡི་ལྷག་པས་ཞི་ཞིང་ཡང་ན་ནི། །རེ་རུས་ལོ་མང་གོང་ནས་པོར་

བལ། །ཡང་ཡང་ཕྱེས་པས་ཕྱི་མིག་མི་བལྟ་དོར། །ཡང་ན་སྐྱགས་སྟོང་ཡན་ཆད་ཅི་འབྲུབ་  
བཞུས། །སྟོང་གི་ཕ་ནི་ར་ཇ་ཇུ། །སྟོང་གི་ཕ་ནི་ར་ཇ་ཇུ། །སྟོང་རང་སྟོགས་འགོང་ཁོང་རུལ་  
ཡིན། །ཐོ་རངས་བསྟེན་པས་སྟོང་འབྲུབ་འབྲུལ་མེད་ལུགས།། སྟོ།།

དེ་ནས་ཅ་དཀར་སོགས་ཞ་རིགས་ཀྱི་ནད་གསོ་བ་ནི། ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བརྟག་  
ཐབས་ནི། །ཁ་མིག་ཡོ་ཞིང་སོ་ཁྲིག་དྲན་ཉམས་སྐྱགས། །ཡན་ལག་བཤལ་སྦྱིད་ཚོར་བལ་  
ཉིང་ལག་འདར། །རེངས་འབྲུམས་རྩ་ལྟར་དབྱེའམ་ཤིང་ལྟར་གྲུག། །ཚའམ་གང་ངམ་དྲི་རྩ་  
རྒྱགས་སམ་བསྟོམས། །དེ་སོགས་ངོ་མཚར་ནད་རྟགས་དུ་མ་སྟོན། །ནད་འདི་བརྟག་ཐབས་  
མི་ཤེས་གཟུང་རུ་འབྲུལ། །བཅོས་ཐབས་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུའི་སྦྱོར་བ་ནི། །འདུ་བ་ཆ་  
སྟོམས་སྒྲན་རྒྱལ་བཟང་པོ་(ལི་ཤི་གུར་གུམ་སྐྱེལ་སྐར་བདུན་རེ་རྩ་ཉི་ཞོག་ཅུ་གང་ཀོལ་སྐར་རེ་རེ་ཅན་དན་  
དཀར་པོ་ཨར་ནག་སྐར་དུག་རེ) དུག། །ཤིང་(ཅན་དམར་༠༠༥) གི་རྒྱལ་པོ་དྲི་ལྷན་རྩམ་པ་གསུམ། །ཅི་  
ཡི་རྒྱལ་པོ་སྟོག་ཆགས་ལས་(ཁྱི་མང་༠༥༠་དོམ་མཁྲིས་༠༠༥) བྱུང་གཉིས། །རྩ་(ཉ་ཕྱིས) དང་གངས་ཀྱི་  
(བསེ་རུ)རུས་པ་འབྲས་མཚོག་(ཨ་བར་སྐར་ཞོག་གང་) གསུམ། །སྟོང་གི་(པི་ལིང་སྐར་བདུན) རྒྱལ་པོ་བྲི་  
ར་གཉིས་(སྐར་བདུན) གཉིས་བཞི། །རྩ་སྒྲན་གསུམ་(སྐར་བརྒྱད) དང་རུ་རྩ་རྩམ་(མ་རུ་སྐར་བཞི་རེ) པ་  
གཉིས། །ཤིང་(མངར) བརྒྱད་བྲེ་(གསེར་བྲེ) མ་ས་འཛིན་(འཕྲི་ཉ) ཀེ་ཀེ་རུ་(སྤིག་སྤིན)། །སྦྱར་བས་  
རྩ་བསྟོལ་ཕུལ་བས་གུང་གཉིས་བཏང་། །རིམས་འབྲུགས་ཚ་བ་རྩར་བྲེར་རྟིང་པ་དང་། །དྲིག་  
གུམ་མཛོད་དང་རེངས་འབྲུམས་མཁལ་ཅ་བསྐྱད། །འབྲུམས་འབྲུགས་ཅ་ལ་བྲེར་ཞིང་ཞེན་པ་  
དང་། །བཅོས་མང་སྐྱག་པའི་ནད་གཞི་ཀུན་ལ་ཕན། །ཁྱད་པར་ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་གཉེན་པོ་  
ཡིན།།

ཕན་བུའི་ནད་སོ་བ་ནི། ཕན་བུའི་ནད་རིགས་ནད་ཚན་བཅོས་པ་ལ། །ཁབ་བམ་མདེའུ་

ཁོང་དུ་ཤོར་བ་ན། །ཨ་བར་སྐྱར་གསུམ་གོང་མ་ཆ་བསྐྱེད་ལ། །ཁབ་ལེན་ཆ་བསྐྱེད་སྒྲེམ་གྱིན་  
བལ་སྐྱར། །འགྲུལ་དུ་མི་བཅུག་གན་རྒྱལ་ཉལ་ལ་བསྐྱར། །ཁྱིན་གྱི་བྲིལ་ནས་གཞང་སྒོར་  
འབྱིན་པར་འགྱུར། །ཡང་ན་ཁབ་ལེན་ཐུན་གཅིག་ལྟ་ཏི་ལི། །ཀ་ཀོ་ཅུ་གང་གྲུར་གྲུམ་ཨ་  
རུར། །སྐྱུག་སྒྲེལ་ཐུན་སྒྲེལ་ཆང་ངམ་རྒྱལ་ཕུལ་རུང། །ཟས་གྱི་སྒྲུ་ཕྱི་བཏང་བ་དེ་རྗེས་སྟུ། །  
ཉུང་མའི་ཚོད་མ་བཏང་བས་འདོན་པར་འགྱུར།།

ཤལ་མ་ཟན་གྱི་བརྒྱུད་ས་ན་རྒྱུད་པ་ཡིས། །མཁྱིག་གཉིས་ནས་བཟུང་རྒྱབ་དུ་ཁ་སྐྱབ་  
ཁྱར། །སྐྱར་ག་རྩོ་ཡི་རྒྱུད་མཐེལ་གཉིས་སྟུ་བརྗེག །དེ་ནས་རོ་སྟོད་རྒྱབ་པས་གཙུར་གྱིས་  
འབྱིན།།

གྲོ་བར་བྲ་མ་ཟུག་ན་སྐྱུལ་ཚིལ་བྱུགས། །ནས་སྐབ་ཐང་བཏང་བ་ཤལ་ཆེར་ཟ། །གྲོ་  
བར་རུས་པ་ཟུག་ན་གོ་བོ་ཡི། །གྲོ་བ་གྲོ་ཆང་ནང་སྐྱུངས་ཁྱབས་འབྱིན། །ཉ་རུས་ཟུག་ན་སོ་  
བྱའི་ཤལ་ཁྱུངས། །སྐྱུལ་གྱི་ཤལ་ཆེ་བའི་ཁྱབ་བཏང།།

སྒྲོམ་དང་སྒྲིག་པ་ཁོང་དུ་ཤོར་བ་ལ། །སྟོད་དཀར་རམ་པ་ཆང་སྐྱུར་ཁོང་དུ་བཏང། །སྒྲོམ་  
སྒྲིག་སོགས་གྱི་སོས་ཟིན་རམ་པ་ཡི། །ཁྱུ་བ་སྐྱུ་ཅི་བཏང་བ་བྱུགས་ན་པན།།

འབྱི་བའི་མཁྱིས་པ་རྩོན་མོ་མིད་པའམ། །ཤལ་གནའ་བའི་ཁྱག་རྩོན་ཚུ་བཏང་བ། །བཏང་  
ན་ཆང་ནད་གཏན་དུ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །ཆང་ནད་སེལ་ལ་སྟོད་གའི་ཆ་བ་དང། །ཆང་ལ་སྐྱ་  
(སྐྱ)ག་ཡེར་(མ)ཆ་བཏང་བཏང་ན་པན། །མ་བཏང་གོང་དུ་ལུག་རུ་སེར་པོ་མི། །གྲིབ་སྐྱུམ་ཐང་  
བཏང་ཆང་ནད་འབྱུང་མི་འགྱུར།།

སྒྲེལ་ལྟག་ན་རང་གི་བྲི་རྒྱུགས། །རྩོད་དཀར་གཡུང་དུང་དོ་རྗེའི་རྒྱ་གམ་གྱིས། །ཨོྲ་  
ཕྱི་བོ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་པས་ཉེར་གཅིག་བཏང་ནས་རྟེན་སྦྱིང་གིས། །རབ་གནས་བྱས་ལ་ཞག་

གཅིག་བར་དུ་སྒྲན།

གཉིས་རེངས་ལྟག་དབྱེ་ཚགས་མ་ཅད་དང་། །ཡུང་བ་ལན་ཚུ་མར་སྒྱུར་བྱགས་ལ་མཉེ།  
རྒྱུ་ལག་ཁ་བས་ཕྱིད་ན་ཅུ་ཡི་བྲན། །མིག་ཕྱིད་དི་ཅུ་ཨ་ཅུ་སྒྲུང་ལ་སྒྱགས། །སྒྱུ་གཉི་  
མཁྲིས་པ་ལུས་ལ་བཅང་གྱུར་ན། །ཁ་བས་མིག་མི་ཕྱིད་ཅིང་དེ་བཞིན་དུ། །འུ་སྒྱུ་བསྒྲེགས་  
ཐལ་བྱགས་ཀྱང་མི་ཕྱིད་ཅེས། །ཡང་ན་རྒྱ་ཉི་ཕྱེ་མ་དི་ཅུས་བྲན། །བྱགས་ན་མི་ཕྱིད་རྗེས་  
བྱགས་ཕྱིད་བ་པན།

ན་བར་སློག་ཆགས་ཤོར་ན་རྒྱ་ཚུ་དང་། །ཤིང་ཀུན་མར་ནག་དུག་བསྒྲེགས་ཚུགས་ཚད་  
སྒྱགས།

དག་ཤུལ་བཅའ་ཐབས་ཤེས་པ་ལོག་པ་ལ། །ལ་ཤུག་རྒྱུ་པ་ཞོག་ལ་སྒྲན་པར་བྱ། །  
ཡང་ན་བདར་བའི་ཕྱེ་མ་བདུགས་ཀྱི་པན།

གཉིད་ནི་བསྐྱུང་འགྲུགས་གདམ་པ་འདི་བཞིན་སྟེ། །རང་ཉིད་ཡི་དམ་ཉིང་འཛིན་ལྟན་པར་  
བྱ། །ཅི་ལ་ཅི་ལ་སྤྱི་ཁྱིམ་དུ་རི་ཤུལ་ཤུལ་སོད། །ཅེས་པའི་སྒྲགས་འདི་བུ་མོ་སྒྲག་ལོ་མ། །  
གྲོང་པའི་ཆོས་ཀྱི་མ་འགོས་རྒྱུ་ལག་གི། །སེན་མོར་ཁྲི་གསུམ་བཏབ་ལ་ས་སྒྲིན་པོའི། །སྤུལ་  
པའི་ཁར་བཅུག་གཉིད་བསྐྱུང་ཁ་རྒྱུར་བསྟན། །འགྲུགས་དུས་ཁ་བསྐྱུར་གཉིད་ཀྱི་གདམས་  
པ་ཡིན།

རྟོང་ལེན་རྩ་བ་ཡོ་འབོག་ཟར་མའི་འབྲུ། །དུ་བ་སྒྲར་བདུགས་གཡས་བཏང་གཉིད་སྐྱུང་  
ཡིན།

རྟོ་ཡི་དབྱི་རུས་མི་ཡི་སྒྲི་བོའི་སྒྲ། །མར་ནག་བསྐོལ་བ་གསུམ་པོ་མེར་བསྒྲེགས་པའི། །དུ་  
བ་སྒྲར་བདུགས་གཡོན་ལ་བདུགས་བྱཞིང་། །འོ་མ་ཤུ་བྱུར་ཆང་བྱོད་ཟས་བསྟེན། །གཉིད་



ཕྱན་བྱའི་ནད་ཚན་རྩལ་སྐྱངས་པ་ལ། །མཚལ་གྱི་ཉ་གཟུགས་མཐའ་མ་ཡི་གེ་ཉ། །དགུ་  
 བྱིས་སྐྱངས་མནན་གྱི་ལྷེ་སང་ལྷེང་དང་། །འབྲས་གསུམ་བ་ཤ་ཀ་དང་སྤང་མ་རྣམས། །  
 བསྐྱུས་ཐང་བཏང་བས་རྩལ་སྐྱངས་སེལ་བར་བྱེད། །ཡང་ན་ཟབ་མོ་སྤྲགས་གྱི་བཙོས་པ་ནི། །ཞོ་  
 ཏྲ་ཡ་ཚལ་ར་ཡ་ཉི་ཉི། །ཞེས་པས་བསྐྱང་བཏང་བྱ་ནད་སེལ་བའི་མཚོགས།

ཕྱན་བྱའི་ནད་ནང་བསེ་དྲི་བཙོས་ཐབས་ནི། །ལྷ་ཁང་བྱིན་ཅན་རྣམས་ལ་དྲི་ངན་འཚུབས། །  
 བ་མ་ངན་པའི་རིགས་རྒྱུད་རིགས་ཡོད་པའི། །འགོས་དྲི་བཙོས་ལ་ལས་སྒྲིབ་དག་པ་དཀའ། །  
 བཙོས་པའི་ཐབས་ནི་གངས་རྒྱུས་བཀྲུས་པའི་རྗེས། །སྒྲ་ཅི་ཡུང་བ་བྱུ་དག་བྱུགས་རྗེས་སུ། །ཕྱི་  
 ཡི་སྐྱམ་ཕྱིས་དེ་རྗེས་བལ་དཀར་ཕྱིས། །ལུ་གུམ་ལི་ཤི་སྤྲག་སྒྲེལ་ཨ་གར་ནག །འབའ་ཞིག་  
 སྤང་སྒྲོས་ཤྱག་པའི་ཕྱི་མ་རྣམས། །ཅན་དན་བསྐྱངས་རྒྱུས་དོམ་ཅི་འགའ་བཏང་བས། །ཚོ་  
 རབས་དྲི་ངན་མ་གཏོགས་དག་པར་འགྱུར། །ཞྭི། །

### བཏུ་པ། ལྷན་སྒྲེས་མའི་བཙོས་ཐབས།

ལྷན་སྒྲེས་མ་གསོ་བའི་ཐབས་ནི། ལྷན་སྒྲེས་མ་ནང་འབྲས་ནད་རྟགས་བཙོས་ནི། །ངན་  
 ཁག་རྒྱུས་དང་ཕྱི་ནད་ཕྱི་འབྲས་སྐྱངས། །ནང་འབྲས་མི་མངོན་གཏིང་རྩབ་ཟས་ལ་འབྲེན། །སྒྲིན་  
 བས་བྱེན་ཐུར་གཉིས་ཀར་རྟག་དོལ་འགྱུར། །ཡང་ཅིག་མགོ་བོ་ནག་པོ་ཡན་ལག་རག །ཐོད་  
 སྐྱམ་(མི་ཐོད) དབུ་རྒྱན་(ཤུ) ཕྱག་གཉིས་སྤྱུལ་ཞགས་(རེ་ལྷགས) བསྐྱུལ་ས། །དག་བྱེད་ལྷ་མོ་ཆེན་  
 (སྤྲག་པ) མོ་ལི་བྲི་མདོག །ཡབ་ཡུམ་ཞལ་སྒྲོར་ག་ཁུར་མེ་དཔུང་བཞུགས། །(དུ་བ་མ་ཤོར་བསྐྱེགས)  
 ཐལ་བས་ཤ་རོ་གཙོད་ལ་འབྲས་རིགས་འཛོམས། །ཕྱོད་རོས་སྤྱར་ལ་བྱུགས་པས་འབྲས་

འཛོམ་ནི།

གཞང་འབྲུམ་གཤང་ལམ་འབྲུམ་པས་གང་ཞིང་གཟེར། །བཙུང་ཐབས་ཨ་རུར་དང་བྱི་  
ཏར་ཀ། །དུག་ཉུང་ཅིང་ཀ་དང་མཁྱིར། །དར་བས་ཕུལ་བཏང་གཞང་འབྲུམ་སེལ་བའི་མཆོག་ །  
མེད་བལ་རྒྱ་རྒྱུན་གནས་རྟགས་བཙུང་ཐབས་བཤད། །རྟགས་ནི་སྐྱངས་ལ་གཟེར་འབྲུག་  
ཆོགས་གཞི་ན། །ཕྱི་བྱང་མེས་འཆོག་མ་དང་འདྲ་སྟེ་མཆེད། །ནང་གནས་སྟོ་སྟོང་ཆ་གདུང་ཚྲོས་  
པར་འབྱུར། །མན་རྒྱུད་ནི་མ་པ་རྟོང་ལེན་གྱི་ལྷ་དཀར། །ཤིང་མངར་སྦྱར་པའི་ཁུ་བ་ཁོང་དུ་  
བཏང། །སྦྱུ་བརྒྱུད་མིད་བཏང་གང་ཉེ་ཡང་ཡང་གཏར། །ནང་སྦྱོན་དག་ནས་ཕྱ་བྱི་ནག་པོ་  
དང་། །ར་དུག་ཐར་ཕུ་ལྷོང་རོས་ལྷེ་གྲུ་བྲུགས། །གཉན་ཤས་འདུག་ན་གཉན་བཙུང་སྐྱབས་  
ལྟར་བྱ།

སྦྱུ་འི་ནད་ལ་གྱུར་ཚུལ་དབྱེ་རྟགས་བཙུང་། །ཐུག་འཕེལ་འབྲུམས་འབྲུགས་མཆོན་ཐུག་  
སྟོང་ཙུང་འདུས། །སྐྱངས་རྟག་སྟོ་མཆོན་མཆོང་པ་པོ་ལོང་ལ། །རང་རང་སྟེང་དུ་སྐྱངས་ཞིང་  
དི་རྒྱ་སྟེ། །དེ་རྒྱམས་སྟོན་ནས་རྟག་ཐུག་ཤར་འཛོག་ །བཙུང་ཐབས་ཐང་གཏར་བྱེ་མ་གསུམ་  
གྲིས་བཙུང་། །འབྲས་གསུམ་སྟེ་རྟེས་བ་ཤི་ཐང་རྟེས་གཏར། །བྱེ་མ་དངུལ་རྒྱ་བཙུང་  
ཡང་(རྒྱ་མེར་སྐྱབས་སུ་བཏབ)ན་ནི། །ག་བྱར་ཉེར་ལྷ་སྟོ་བར་ཙན་དན་བརྒྱད། །མཆོན་པར་གྱུར་  
གུམ་པོ་བར་བྲག་ལུན་དགྲ། །ལོང་ལ་སེལ་བྱུ་རང་རང་སྦྱི་སྦྱན་བསྟེན། །རྟེས་སུ་བཤལ་གྲིས་  
སྐྱངས་པ་མན་ངག་གོ།

མེན་བྱུ་འི་ནད་རྒྱུད་འབྲུམས་འབྲུགས་མེན་བྱུ་སྐྱངས། །དེ་རྟགས་ཤེས་སྟོན་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་ཆེ་འཛོག་ །  
ཆོས་མེན་མདོག་དཀར་བསེལ་ཞིང་འཕེལ་འབྱི་བྱེད། །རྩ་མེན་རྩ་སྟེང་སྟེ་འགྲུལ་བཙུང་ཐབས་  
ལ། །ཐུག་ལུན་དི་རྒྱ་སྦྱར་བྲུགས་ཁོང་སྦྱན་ནི། །སྟོས་དཀར་བརྒྱ་(གོང་གི་རྒྱ་མེར་སྐྱབས་སུ་བཏབ)

སྟེང་གུ་གུལ་སྟག་ཤ་དང་། །དབུལ་ཚུ་བསྐྱན་པས་སིངས་པོས་ཕུལ་བཏང་པན། །གང་ཉི་  
གང་རྒྱས་ཚུ་ལ་གཏར་བར་བྱ།

འྲིག་རྒྱགས་ཚ་བྱང་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་ཐབས། །འྲོད་ཆེ་སྐྱངས་དམར་ཚ་འབྲུག་ཟུག་  
ཆེ་རྟག །བྱང་ན་ཟུག་རྒྱང་ཚ་དལ་ཚུ་སྟོན་འབྱུང་། །བཅོས་ཐབས་འབྱུང་ལྷ་སེང་ལྷེང་དབུལ་ཚུ་  
བསྐྱན། །མཚན་བར་རྟོལ་བ་ལ་སོགས་སྐྱན་གཅིག་གོ།

རྒྱང་འབམ་འདི་ཉིད་ནད་བསྐྱར་ལྷི་བའི་ཕྱིར། །དང་སྟོང་ཆེ་དང་འཁྱིལ་གྱི་བཅུད། །ཆུ་  
སེར་བད་ཀན་ཁྲག་སྟོན་རྒྱང་འབམ་རྒྱ། །བསྐྱེད་བྱེད་ཆང་དང་ཁུར་བ་རྩེན་རིགས་དང་། །རུལ་  
སྤངས་མངར་སྐྱར་སྐྱམ་ལྷི་ར་མང་བཏུང་། །བཅུད་མེད་ཟས་བསྟན་ཆང་རྟན་དག་གིས་བསྐྱེད། །  
དལ་འདུག་གཉིད་ལོག་ཚུ་བཀལ་རྒྱན་པོག་དང་། །གཞན་ཡང་དམ་ཉམས་མནའ་ཟོས་མི་གཙང་  
གིབ། །མ་དང་གཉན་སོགས་ཚུ་སེར་ལ་བརྟེན་བསྐྱེད། །འདི་མིང་སྟོན་དུས་སྟོམ་ཆེན་ཚུ་ནད་  
དང་། །ལ་ལར་རྟན་པོ་རྒྱང་ནད་ཞེས་ཀྱང་འབོད། །དབྱེ་ན་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་དཀར་པོ་ནི། །  
མགོ་ལྷི་ཚུ་དལ་ཚུ་སྟོ་སྐྱངས་མཐེབ་(རྩེ་ཟེར་)ལེན། །ནག་པོ་ཚུ་གིམས་ཚུ་དམར་སྐྱངས་མདོག་  
(ཡང་ན་དུད་ཁ)དམར། །ཟུག་ཆེ་མཁྲགས་ལ་འབྲུམ་ཐོར་ཚུ་བུར་(སྐྱག་ནག)འབྱུང་། །ཁ་ཐོའི་  
མདོག་ནི་འུག་པའི་སྟོ་འབྲེལ། །མེ་ལྷེ་རེས་འབྱུང་རྒྱང་ལག་བརྒྱུད་བསྐྱུམ་དཀར། །ནད་རྟགས་  
མ་ལོངས་ཐེ་ཆོམ་དྲི་རྒྱས་(ནད་པ་རང་གི)བཀྲ། །དམར་(རི་མོ་འམ)ཐིག་ནག་ཐིག་ག་མདོག་འབྱུར་ན་  
ཡིན། །སྐྱན་བཅོས་ཁོང་སྐྱན་བྱུགས་སྐྱན་དང་པོ་ནི། །འབྲས་གསུམ་སྟེ་རྩེས་སྟྱི་བཞུར་འབྲུག་  
རུས་རྟིག །དབང་ལག་གཤུས་ཐང་རྩོ་འཇམ་ལན་གསུམ་བཏང་། །དེ་ནས་གཉན་གྱི་རར་  
གསོད་འབམ་ནག་ལ།

གནམ་ལྷགས་རིལ་བུ་ནི། བེཾ་(སྐྱན་ཆེན)ཆ་གཅིག་རུས་པ་(རུཏ)དེ་དང་མཉམ། །ཁྲ་



མའི་ཕྱག་མཆོན་(ཨ་རུ་ཕྱེད་བཞི་ཁྲོ་(ལུ་དག)གཉེར་ཅན། །དེ་ཕྱེད་ཅི་ཆེན་བམ་(སྒྲ་ཅི)གཅིག་  
གསང་སྒྲུན་(དཀར་སེར་དམར)གསུམ། །ལྷུང་གུམ་གྱི་ཡང་གུ་གུལ་ནག །མཁའ་འགྲོའི་(ཉི་མ་  
ཚོ་རྩལ་ལུང་རྒྱུད་པ་དམ་ཁ་བྱེས་པ་འདྲ་བ་བྲག་རི་མཚོན་ཆ་གཟེར་བ་འདྲ་བ་ན་སྒྲེས་པའི་སྒྲུན་མི་བྱིས་མ་འགོམ་པ་དགོས)  
བསྐྱར་པའི་གསང་སྒྲུན་ལུང་མོ་བ། །ཁ་ཚར་བཅས་པ་རིལ་བུ་བསྒྲིལ་བ་ཡི། །གནམ་ལྷགས་  
རིལ་བུ་ཞེས་གྲགས་མན་ངག་ལྷགས། །ཡང་ན་ཁྱུང་སྟེང་གྱི་ཡང་བསྐྱར་པ་གཏོང་།

གནམ་ལྷགས་ཐོག་འབབས་ནི། དཀར་ཁྲ་སྒྲུན་ཆེན་༠༥༠ཨ་རུ་༠༧༠རུ་རྟ་དང་༠༡༠། །  
ལུ་དག་(གསུམ་ཆ་གཅིག)སྒྲ་ཅི་(གསུམ་གཅིག)བཟང་དྲུག་ཚོས་སྒྲ་(བཅོད་རྒྱ་ལུ)གསུམ། །མཚལ་  
གྱུར་དོམ་མཁྱིས་ཉ་ལྷིབས་ལྷག་ཆོར་ཅན། །རྒྱ་སེར་སྒྲུན་གསུམ་བོང་དམར་གྱི་ཡང་ཀྱ། །སེང་  
ལྷེད་དཔལ་རྒྱ་ཚ་འདལ་བྱས་པ་དང་། །རྒྱ་ཚུ་ཞད་ཅམ་བསྐྱར་པའི་ཉེར་བདུན་གྱི། །སྒྲུན་ནད་  
ཐོན་ངེས་ལེན་གསུམ་བཏང་བ་ཡིས། །གནམ་ལྷགས་ཐོག་འབབས་གཉན་གྱི་བྲག་རི་སྒྲིལ། །གཉན་  
མགོ་ཚོག་རྟགས་རྩ་དལ་བྱངས་ཉུང་ཞིང་། །རྒྱ་མདོག་གསེར་དང་སྒྲ་བ་ཆེལ་གྱི་འོངས། །བྲུག་  
དང་སྒྲུངས་པའི་གཉེར་ཡང་རྒྱུད་ཞིག་ཚོག། །དེ་དུས་ལབ་བཅོས་བསྐྱར་པ་གཞན་དུ་ལེས། །ཁོར་  
བུ་བདུན་ཐང་རྒྱུན་དུ་བསྐྱེད་ན་ལེགས། །ཅོང་ཞི་ཚོད་བརྟལ་ཆ་གཉིས་སྒྲལ་རྒྱབ་དང་། །ཁངས་  
ཐིགས་མཚལ་དང་ལྷོང་རོས་མདུང་ཅེ་བུལ། །རྫོ་རྒྱུས་གསུམ་དང་མཛེ་ཚུ་མིང་ཅན་ནག །ཉོང་  
ལེན་སྟག་ལ་བྲག་ལྷན་སྒྲུན་ཆེན་ལ། །ཞིབ་བཏགས་སྒྲང་སྒྲུམ་སྒྲར་བ་ཉིན་གཅིག་དང་། །ཉིན་  
གསུམ་ཉིན་དགའི་བར་རྣམས་གང་འོས་བྲུགས། །ཁྱོང་པོའི་རྩ་ཡང་འདལ་སྟིང་རྒྱ་རྒྱས་ནི། །སྒོ་ས་  
ཅི་རེངས་འབྲུམས་འདལ་ལོ་གཅེས་པར་བབྱངས།། གླི།། །།

## བརྩ་གཅིག་པ།    བྱིས་པའི་བཅོས་ཐབས།

བྱིས་པ་བཅོའ་ཐབས་ཉེར་སྤྱོད་བཤད་པ་ལ།    ཉེ་བར་བཅོའ་རྟགས་མངལ་གྱི་སྒོ་འགུལ་  
ཞིང་།    བེ་སྐྱབས་ཁྲག་དང་ནད་འབྱུང་མངལ་རྩ་འཛུགས།    འདི་སྐྱབས་མཚན་དབྱེ་བའི་དུས་  
ཡིན་པས།    མར་དཀར་དག་ལ་ཤོ་མིག་དགུ་བཅོས་ལ།    ཨོ་ཤ་ཤ་ལ་མ་ཕྱེ།    ཤུ་ཤུ་ལ་མ་  
ཕྱེ།    འབྱུང་བཞི་འདུས་པའི་སྒོ་ཕྱེས།    ཞེས་བསྐྱུས་ཁོང་བཏང་གོས་ཀྱི་དོ་བར་བྱིབས།    ཉ་  
ཀྱང་བྱ་སྤྱོད་ཕྱི་ལ་དོན་དོག་པས།    ཤམ་ཕྱེ་མར་དང་སྦྱར་ནས་ལྟེ་བར་བྱུགས།    སྤྱོད་ལ་མ་  
མིག་ལ་ཉིན་མའི་(ཡོན་པོར་དང་ཤེལ་མིག་དུ་འགྲོ) ཟེར་མི་བཏང་།    ཡོན་(སྦྱར་པོར་དང་འཛིང་ཀྲོག་པོ་འགྲོ)  
པོར་མི་བབྱངས་བསྐྱང་བ་སྤྲས་པ་མིན།

མ་ཕྱེའི་སྤྱི་བོར་སྒོ་མདོངས་སྒྲི་བ་དང་།    བྱིས་པ་རྒྱམས་ལ་སེུ་སྒྲི་བའི་ཆོ།    ལུས་ཀུན་  
མིན་བ་ལ་གཅིག་ཀྱང་མེད།    ཉེ་ལ་སྦྱང་ཅི་ཨ་བྱག་སྦྱར་བའི།    ལྟེ་གུ་སྒྲིལ་བྱུགས་སྦྱར་དུ་  
སོ་སྒྲིས་འབྱུར།

དུས་ལ་སྒྲིབ་ནས་གོམ་པ་མི་འདེབས་ན།    བལ་དཀར་ཕྱི་ལོག་བསྒྲིན་ལ་དེད་མི་དེས།    ཉ་  
ཡ་ད་ཡ་ཞེས་བཅོད་བསྒྲོད་ལ་ཕན།

བྱིས་པའི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་རྟགས་བཅོས་ཚུལ་ནི།    མ་ནད་བྱུ་ལ་འབྱུང་སོགས་ལྟན་སྒྲིས་དང་།    ལུས་སྒྲིགས་ཚ་གང་རིམས་དང་ལྟེ་བའི་ནད།    མཁྲིས་པ་ཚ་བསྐབ་པོ་བ་ཁ་ནད་བཅུ།    རྟགས་  
ལ་རྟག་རྟུ་དང་གང་ནར་རེག་ ཉེ་མཚན་ནད་དོན་གང་ག་འགགས།    ཅེ་མོ་མི་ཅེ་མཁྲན་  
ཞིང་དབྱགས་མི་བདེ།    སྤྱི་སྒྲན་བྱས་པར་ཁ་སྦྱང་འདི་དག་བསྐྱེན།    སྒྲིང་ཞོ་ཤ་(སྒྲིང་གི་ཁ་འཛིན་)

དང་ཅུ་གང་(སྒྲོ་བའི་ཁ་འཛིན) ཅན་དན་དགར། །ལི་ཤི་(སྒོ་ག་ཅུའི་ཁ་འཛིན) བྲག་ཞུན་(མཆིན་པ) རོམ་  
མཁྲིས་(མཁྲིས་པར) མཚལ། །སྤྲུག་སྤྲེལ་(མཁལ་མ) མཁལ་མ་ཞོ་ཤ་སྤྲ་སྤྲ་དང་། །སེ་འབྲུ་(མོ་  
བ)སྤྲ་སྤྲང་(རྒྱ་མ)ཉི་དགའ་(བསམ་སེའུ) སྤྲིག་སྤྲིན་(སྤྲང་པར) སྤྲེབས། །འཕུར་སྤྲེབ་ཆིག་ཐུབ་(དུག་  
ལ)སྤྲ་གུལ་(གཞོན་ལ) ཨ་གར་(འབྲུང་པའི་ཁ་འཛིན) ནག །རྒྱན་འབྲུམ་ཤིང་མངར་སྦྱར་བ་མཆོག་ཏུ་  
ཤེས། །ཁྱུང་ལྷ་བཟང་དུག་སྤྲི་མང་ཡུང་བ་དང་། །ཅན་དན་ག་བྱར་གུ་གུལ་བོང་དགར། །  
སྤྲི་བཞུར་ཀར་བྱར་མ་སྤྲང་གི་རྟ། །བྲིས་པའི་གཞོན་ཆད་མ་ལུས་ཐལ་བར་བཞུག །ག་བྱར་  
བསིལ་གསུམ་ཅན་དན་དགར་པོ་དང་། །སྤྲ་འབྲས་ཤུམ་མོ་ཟ་དང་ཀར་སྤྲེབས། །རིལ་བུ་མཚལ་  
བྲིས་ཁ་དོག་བསྦྱར་བྲས་ལ། །བྲིས་པའི་ཆད་ནད་མ་ལུས་སེལ་བར་བྱེད། །ཧྲི། །

### བརྟན་གཉིས་པ། མོ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

མོ་ནད་རྒྱ་རྒྱུན་དབྱེ་བ་རྟགས་བཅོས་བཞི། །སྤྲོན་ལས་འདོད་ཆགས་དབང་གིས་མོ་མོ་  
སྦྱང་། །བསོད་ནམས་དམན་པས་ཟ་མ་མོ་ལུས་ཐོབ། །རྩ་མ་མངལ་དང་རྒྱ་མཆན་སོ་སོར་  
ལྷག །ལུས་བྱངས་ཕྱི་མ་ཁུ་བ་དགར་དམར་གཉིས། །རྒྱ་མཆན་དམར་པོ་བརྟན་གསུམ་ལོན་  
ནས་འཛིག །མངལ་ནད་ཁུ་བ་འཛིན་ཅིང་ཤ་ལུས་སྦྱེད། །དགར་པོ་རྩ་མ་ལ་རྒྱས་གསོས་སུ་  
འབྱུར། །དེ་ལས་སྤྲོན་ལས་ཟས་སྦྱོད་གཞོན་རྒྱུན་གྱིས། །མོ་ནད་གཙོ་བོ་སུམ་རྩ་ཅ་བཞི་  
དང་། །ཕལ་པའི་ནད་བརྒྱད་བཞི་བརྟན་ཅ་གཉིས་འབྱུར། །དེ་དག་བསྐྱེད་ན་ཁྲག་ཆབས་རྒྱང་  
ཆབས་གཉིས།

རྟགས་ནི་ཁྲག་ཆབས་ཆེད་པ་མན་ཆད་ཀྱི། །རུས་པ་ཁོལ་ཞིང་རྒྱ་ཞབས་ཆ་བྱབ་ཅིང་། །འོ་

རྒྱལ་མཆོན་དྲི་གཟེར་ལ་ཅུ་རྒྱལ་ས་ཚ། །འབྲུག་ཅིང་མངལ་ཁྲག་འཛུག་གམ་འབྲིལ་རྒྱག་འབྲུང་  
(བྱད་མེད་སྐྱེས་པ་དང་མ་འཕྲད་པ་མངལ་ཁྲག་སྒོང་སྐྱེན། །བྱད་མེད་རྩུང་བ་སྐྱེས་པ་ཆེ་བའི་ཅུ་ཕྱན་བཅད་པས་སྐྱེན་  
དུ་འབྱུང་རྩུལ། །སྐྱེས་པའི་བྱ་བ་མང་བས་ཁྲ་བ་འཁར་བའི་སྐྱེན་འབྱུར་སོགས།)༥༥

རྒྱུང་ཚབས་རྟགས་ནི་རུས་ཁོལ་སྟིང་མི་དགའ། །མགོ་འཁོར་མགོ་ཡི་རུས་པ་གང་  
བསིལ་བྱེད། །ལུས་ཀུན་སྐྱངས་ཅིང་ཤ་མདངས་བར་དུ་ན། །ཤ་རྒྱལ་ས་གཡོ་ཞིང་སྟོལ་སྟིང་  
པ་དང་། །མིག་འབྲིབ་སྟོལ་འཕོགས་སམ་བཟླེད་པ་དང་། །རྒྱ་སོ་རྒྱ་ཞབས་ན་ཞིང་ཟ་ཁྲ་  
འབབ། །ཁྲ་མཆོན་མི་ཆོད་རྒྱན་དུ་འབྱལས་པར་བྱེད༥༥

སྐྱེན་ནི་གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ་སྟེང་དུ་ནི། །དམར་གསུམ་འོལ་མོ་སེ་དང་རེ་སྟོན་དང་། །འཛོན་  
པ་སྐྱར་བས་མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་དང་། །རྒྱུང་ཚབས་སྟིན་ནད་བྱེར་འབྲལ་ས་འབྲུགས་ཀུན་  
སེལ། །གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ་ཉ་བསིལ་མཁལ་ཞོ་ཤ། །སྐྱེར་ལུན་རྒྱ་སྐྱག་ལུན་མཁལ་པི་པི་  
ཡིང་། །བཙོད་དང་སྐྱར་བས་ཁྲག་ནད་ཐུར་བབས་དང་། །ཤིང་པ་ཆ་སྟིང་ཁྲ་མཆོན་ཟགས་པ་  
སོགས། །མ་ལུས་སེལ་བྱེད་བདུད་རྩི་ལྟ་བུའོ། །རྒྱ་བསེ་རུ་ཤུ་རུ་གུར་གུམ་མཆོལ། །  
དོམ་མཁྲིས་རྩྭ་ཏི་སྐྱག་སྟེལ་ཙན་དན་དམར། །བཙོད་དང་རྒྱ་སྐྱགས་ལུག་ཆེར་སེ་འབྲུ་དང་། །  
བ་སྐྱ་གཟེ་མ་སྐྱར་བས་མོ་ནད་རིགས། །མཁལ་ཤིང་དཔྱི་རུས་རྒྱ་ཞབས་ཤིང་པ་ན། །མཁལ་  
ཁྲུང་སྐྱངས་ཤིང་ཟ་འབྲུག་ཕོ་མཆོན་ན། །རོ་སྟོད་ལྷི་ལ་མགོ་ན་མིག་མི་ཐེགས། །མཆོགས་  
གསང་ལྷི་ལ་མགོ་འཁོར་ཀུན་ལ་པན༥༥

འབྲུས་གཤེར་སྟོན་འགོ་དང་པོ་ཨ་རུ་ར། །རྒྱམ་ཚྭ་སྐྱ་དང་ལུམ་ཅུ་སྐྱག་མའི་རྩི། །སྐྱར་  
བྱ་ཤིང་མངར་གདུས་ཐང་ཟུག་གཙོག་ཅིང་། །སྟོལ་སྟི་ཞིང་རྩ་ལམ་འབྱེད་པར་བྱེད། །དངོས་  
(དེད་དཔོན་བཅུ) གཞི་མོ་ནད་འཛོམས་པའི་གཙོ་བོ་(བ་སྐྱ་འོལ་མོ) གསུམ། །རྒྱ་སེར་རྒྱག་ཁྲེན་

པའི་དཔའ་བོ་གཉིས་(བྱང་པ་དང་ཉ་མིག་རྫོང་།) །ནད་གཞི་སྒོང་ཞིང་སྤྱད་པའི་འབྲུ་བྱེད་(ཐར་ཅུ་དུར་བྱིད་དན་  
རྩ་རྩུག་)བཞི། །རྒྱུང་ལོན་(ཚ་བ་གསུམ་)གསུམ་དང་རྒྱ་ཚུ་ཞེ་སྤང་(སྤུལ་ཤ་)ཤ། །འབྲུ་བྱེད་དེད་  
དཔོན་བརྩ་ཡི་སྦྱར་བ་འདིས། །འབྲས་བུ་གསུམ་དང་ལྷུ་མ་ཅུ་འི་གདུས་ཐང་གི། །རྟ་བུས་  
མངལ་དང་ཁ་ནས་བཏང་བ་ཡིས། །ནད་གཞི་འོག་སྒོ་གཉིས་སུ་འབྱིན་པར་བྱེད།

ཡང་ན་ཟབ་མོ་སྤྲགས་གྱི་འདོན་པ་སྟེ། རྩི་མིག་མིག་སྤིད་མིག་ རྩི་ལྟོ་སྤིད་པ་  
རྩི། རུར་རུར་སྤིད་པ་རུར། རུ་བུར་བརྒྱུ་ཅ་བརྒྱུད་བརྒྱས་འབྱུང་དུ་གཞུགས། །རྒྱུན་དུ་  
བརྒྱས་ན་ཡན་ལག་ཆད་པ་འབྱུང་།

ཡང་ན་འདབ་ཆགས་མཆེ་བ་ཅན་(བྱམ་བྱིལ་ཤ་)གྱི་ཤ། །བརྟུས་སྒྲིེས་སྒྲིེ(ཅ་ཨ་བ) དང་དཔའ་  
བྱེད་ལྷུ་མ་བུ་(ཐར་ཅུ་)དང་། །ལྟོ་འགོ་(སྤུལ་ཤ་)གསེར་མིག་ཤ་རྣམས་ཁྲོས་ཁྲས་(ཆང་གི་)ཤུལ། །  
བུ་དང་ཤ་མ་སྤྱར་དུ་འབྱིན་པར་དེས།

མདེལ་འབྱིན་བསྐྱུ་གཟེ་མ་ལུ་མ་པ་དང་། །སྤུལ་ལྷགས་སྒྲིེ་སྤྱར་བའི་དུག་པ་འདིས། །མངལ་  
ཆད་སེལ་ཞིང་བུ་དང་ཤ་འཛོག་སེལ། །ཁྲག་ལོར་བུར་མ་ཀ་ར་ཆང་སྤྱར་སྤྱད།

ཡང་ན་ནས་འཛིག་ཁུ་བ་སྤྱང་ཅི་དང་། །དོམ་མཁྲིས་སྒྲིེ་གཞོབ་བཏབ་ནས་བཏང་བས་  
ཆོད། །མཚན་མའི་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱེན་དབྱེ་རྟགས་བཅོས། །ཆགས་པ་སྤྱད་དུགས་མངལ་ནད་  
སྟོག་ཆགས་སྟོམ། །རྒྱེ་མཚན་འཛོག་ན་གུར་གུམ་བརྩ་གསུམ་སྟེང་། །གསང་སྤྱན་བསྐྱེད་ན་  
ལག་སྤངས་ཁེལ་ཆོག་ཡིན། །བྱང་སེམས་འཛོག་ན་མཁལ་བཅོས་ནད་དུ་འོ། །ཧྲི། །

## བཅུ་གསུམ་པ། གདོན་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

ལྷ་གདོན་གསོ་ཐབས་ནི། གདོན་ལ་ལྷུང་པའི་གདོན་དང་སྒྲི་བྱེད་དང་། །བརྟེན་བྱེད་  
གཟུང་དང་ལྷ་གདོན་ལྔ་བཤད་ཀྱང་། །ཁུས་ལྡན་མ་གཏོགས་བཅོས་ཀྱང་རང་ལ་སྒྲིགས། །དེ་  
ཕྱིར་འདི་རུ་མ་སྒྲོས་གཞན་དུ་ཤེས།།

དེའི་ནད་ནས་ལྷ་གདོན་ཞེས་བྱ་བ། །དུས་ངན་མི་རྣམས་བསོད་ནམས་དམན་པ་དང་། །  
ས་རྒྱ་ཤིང་སོགས་གང་གཉན་ཐམས་ཅད་དཀྱུག་ །མི་གཙང་ཐབ་གཞོབ་འཁོན་དང་མནའ་གཉན་  
བསྐྱལ། །བན་བོན་ཁུས་པ་སྐྱབ་པའི་ལོངས་མེད་ནས། །གཉན་པ་དཀྱུག་པས་དབྱ་རྣམས་  
ཐུལ་ལ་རེ། །དེ་ཆོ་ལྷ་གཉན་ས་བདག་ལྷ་སྟོན་འབྲུགས། །རེག་མཐོང་ཁ་རྒྱངས་བསམ་པའི་  
དུག་ཕོག་པས། །མཐོང་བས་སྐྱགས་སྟོང་ན་པས་འཛིགས་ཤིང་སྒྲི། །ཐོས་ན་ཡ་ང་རང་རོ་རང་  
གི་མཐོང་། །ཆོ་འདིར་གཉན་འདུན་ཀུན་དང་གསོན་བྲལ་བྱེད། །དེ་འདྲའི་ནད་ཀྱི་གསོ་ཐབས་  
མདོ་ཙམ་བསྟན། །རྒྱ་རྒྱེད་དེ་ལ་རྟགས་ནི་དང་པོ་ལ། །མི་ལམ་སྤྲལ་སྤྲལ་སྒྲོམ་སྒྲིག་ལུས་  
ལ་ཞུགས། །གཡག་མཛོལ་གཙན་ཟན་དེད་དང་ཉི་ལྟ་མིས། །ཟེ་འབྲུག་ཤུ་ཐོར་སྐྱད་འགགས་  
མིག་གྲུ་གསུམ། །དབང་པོ་མི་བདེ་དག་ནི་འབྱུར་ལྟོག་མང་། །ཡིད་ལ་བརྟག་པ་སྟིང་འཆུས་  
མི་དགའ་འཕྱོ། །མེ་ཏོག་སྐྱམ་ནས་དུས་ལ་འདའ་ཞེས་བྲ། །དང་པོ་བཅོས་ཐབས་ཀུན་ཀྱི་  
རྒྱལ་པོ་ནི། །རྒྱུད་ལ་ཕྱག་རྟེན་སྟིང་པོ་བཞུས་གསུངས་ཀྱང་། །ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་རྒྱ་གར་  
དང་། །ཡེ་ཤེས་བྱུང་བྱའི་ལས་བསྟེན་ཐེབས་པར་བྲ། །ནད་འདི་སྒྲོན་ལས་ཡིན་པས་སྒྲིབ་  
སྒྲུངས་དང་། །བདག་གཞན་བརྟེན་(གཏོང་ལེན་ལུས་སྒྲིན་བྲ) བས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཆོག་བསྟོམ། །

དེ་ནས་ཁྱུང་ལྔ་ཚུ་(དཔལ་ཆུ)ཡི་རྟ་ལ་བཞོན། །སེང་ལྷེད་དབྱུག་ཐོགས་ཚུ་སེར་(སྒོས་ཐལ་སོ)སྒྲན་  
གྱི་བརྒྱན། །ས་བདག་ལྷ་གཉན་ཆམས་ལ་འབེབས་པ་དང་། །མངོ་ནད་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་  
ཐོབ་ཡིན། །དེ་སྟེང་མུ་ཟི་གྲུ་གྲུ་བསྐྱེད་ན་མཆོག།

ཡང་ན་ཁྱུང་(རྒྱ་འོད་མོར་ཁྱུང་)ཆེན་ལྔ་ཡི་ལུས་པོ་ལ། །ཆ་སྒྲོམ་བཟང་པོ་དབྱུག་གི་གཤོག་པ་  
ལྷིང་། །རྒྱ་སེར་(སྒོས་དཀར་ཐལ་ཀ་དྲོ་མོ་མ་རྩ)སྒྲན་གསུམ་སྟེར་བཞི་ཚུ་(རྒྱ་སྟིག་གསེར་གསུམ)སྒྲན་  
གསུམ། །མཐུག་སྒྲོ་གྱི་ཡང་གྲུ་གྲུ་རྩ་རྒྱས་ཤིང་། །ས་བརྒྱད་(མུ་ཟི)མཆོལ་བརྒྱད་(དཔལ་ཆུ)  
མོར་བུའི་རྒྱན་བཏགས་འདིས། །རྒྱ་འོད་མོར་ཁྱུང་ཞེས་གྲགས་ལྷ་ནད་སྒྲན། །གཟའ་སོགས་  
འབྱུང་པའི་གདོན་ལ་བསྐྱེད་པ་ཡིན། །ཡང་ན་དཔལ་ཆུ་བཙོ་བུ་མཆོག་དུ་བསྐྱེད་པས།

ཁྱུང་ལྔའི་འཁྲུལ་བཤལ་ནི། བྱ་ཁྱུང་ལྔ་སྟེང་དམར་གསུམ་སྒྲོང་(ཐར་རུ་དུར་བྱིད་ཆུ་ཅ)སྒྲན་  
གསུམ། །རྒྱ་སེར་སྒྲན་གསུམ་དཔལ་ཆུ་མུ་ཟི་མཆོལ། །གྲུ་གྲུ་སྦྱར་བས་ཁྱུང་ལྔའི་འཕྲུལ་  
བཤལ་འདིས། །ས་བདག་ལྷ་དང་བད་འབམ་རྟ་དང་འབམ་དང་། །གཉན་འབམ་རྩ་ལུ་ཞ་འཐེང་  
སྟིན་ཐོར་མངོ། །མ་ཆུན་ཞི་ཞིང་འཐོར་ལུར་རྩེས་གཅོད་ཆང་། །འབྲས་དང་འཚོ་བྲུ་རྒྱུ་ལྔའི་  
ཐང་སོགས་ཀྱིས། །ཕྱི་རྩེས་གཅོད་སོགས་སྦྱི་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །ཧྲི། །

## བཅུ་བཞི་པ། སྒོ་བྱར་མ་ཡི་བཙུག་ཐབས།

སྒོ་བྱར་རྒྱུན་གྱི་མ་ཞེས་གྲངས་མང་ཡང་། མགོ་མ་སྒྲིང་བྱང་ཁོག་ཡན་ལག་ལྔ། འད་  
 པོ་མ་བཙུག་རྣམས་ཀྱི་མདོར་བསྐྱུལ་ནི། བརྟག་པའི་ཐབས་ལ་མཚོན་མ་ཕྱི་ཡུལ་གསུམ། །  
 མདའ་ལ་མ་ལུང་བཞོལ་བཞོས་གཏམ་གཟུགས་གསུམ། བྲི་ལ་གཞོག་དང་རྫོགས་དང་བཅད་  
 པ་གསུམ། རྫོང་ལ་གས་དང་ཆག་པ་འཐེམ་པ་གསུམ། རེག་མྱོང་མ་ལ་བརྟག་པ་ཡོད་མེད་  
 གཉིས། མ་ཡོད་ཤ་གདན་མ་ཚོད་རས་འཚང་བཅུག གསུམ་དང་ལྔ་ཡི་བར་དུ་མདོག་མི་  
 འགྱུར། འདམར་འབྲེང་རེག་ན་བཅེ་བ་སྒྲིན་མེད་དེ། སྒྲི་སྒྲུག་སྒོ་ནག་ཅུལ་ན་ཆག་རྟགས་  
 ཡིན། ཐེ་ཚོམ་ཟ་ན་ཁབ་ལེན་བུལ་རྟོག་གཉིས། ར་ཐུག་རྒྱ་དང་བྲི་ཡི་རུ་ཞོ་སྒྱུར། རྟུགས་  
 པས་ནག་པོར་སོང་ན་མགོ་ཆག་ཡིན། མ་རྣམས་གསོ་བར་དཀའ་སྒྲི་བརྟག་པ་ནི། གནད་  
 ལ་ཕོག་པས་སྒྲི་རྟགས་སྒྲོག་ཐབས་སྒྲུངས། སྒྲོད་པར་ཅུས་གནད་སྒྲེང་ནས་ཐུག་གཟེར་དང་། །  
 ཅུས་ཚད་སྒྲི་ཞིང་དོན་གནད་གཟི་མདངས་འཚོར། སྒྲོད་ནད་རྒྱ་སྤྱི་ཙུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་ཙུ་  
 བསྐྱུད་སོགས་ཞ་རེངས་འགྱུར་བ་དང་། མིག་དང་ན་བ་སྒྲི་སོ་སྒྲིར་གོང་བྱང་། རྒྱ་མ་མཆན་  
 སྒྲུང་ཉེ་བ་རྒྱིག་པ་ཆོགས། རྒྱ་རྒྱས་ལས་བྱེད་སྒྲི་ལ་ཆོགས་ཐུག་རྒྱ་ལས། རྟེ་ལ་སོགས་པའི་  
 མ་རྣམས་གསོ་བ་དཀའ། རྟེ་ལས་གོ་སྒྲོག་ཐུག་མེད་དང་ག་བདེ། མ་མདོག་སྒྲིན་མེད་དམར་  
 ཞིང་རེག་མི་བཟོད། རྟག་མདོག་སྒྲི་འཇམ་ཤུ་འབྲུམ་ཕན་བཙས། མ་ཁ་ལྷགས་གཡས་  
 བསྒྲོར་བ་གསོ་བ་སྒྲི། འད་པོ་མ་གསར་ཞག་གསུམ་སྒྲུང་མས་འདུལ། ཆང་འགགས་སྒྲུང་  
 མས་རྒྱང་འདུལ་རྒྱ་སེར་འཛིབ། སིངས་པའི་སྒྲུང་མས་མ་ཡི་བད་ཀན་སེལ། རྒྱ་ནས་བརྟོན་



པས་ཁྲག་མཁྱིས་ཚ་བ་འཛུམས། །དེ་ཕྱིར་སྤང་མའི་གནས་དུས་ཤེས་པར་གཅེས། །གསང་  
སྒྲུན་རབ་འབྱོར་(སངས་ལོ་འཛིགས་མེད) ཟངས་ཅི་(ཡུལ་འདེམ་འཕྱིན) རྟོ་སྒྲུན་གསུམ་(སྤྲལ་རྒྱལ་གཉིས་མདུང་  
ཅེག་ཅིག)། །སྤྱུར་ལ་གོ་རྟོ་རྩ་ནའི་རིལ་བུ་ནི། །མཚལ་དྲིལ་རབ་ནི་སྤྱོད་ཁྱེད་འབྲིང་ཤང་ཅེ། །  
ཐ་མ་གྲོ་རྩ་ཁོལ་མས་ཕུལ་བ་ཡིས། །མགོ་ཆག་ཀུན་ལ་ཆིག་རྒྱུད་གསང་སྒྲུན་ཡིན། །ལྷུ་མ་  
མཆོག་(ལྷུ་མ་ཆེན་དག་སྤྱོད)སྤོང་རི་སངས་ལོ་འཛིགས་མེད་དང་། །བྲེ་གྲུ་གསེར་ཐིག་བེ་ཇི་(ཐིན་ཐིག)  
སྒྲོར་དང་ནི། །རྩ་སེར་ཁུང་(རེ་སྒྲོན) སྒྲེམ་ཅི་མཆོག་(ཡུལ་འདེམ་འཕྱིན) འདི་རེ་དང་། །ཁྲོན་བྱ་  
བཅད་འབྱོར་རིགས་པ་བདེ་ཁྱེད་(ལྷགས་རྩུ) དང་། །སྤྱུ་དུག་ནག་པོ་(ཤང་དྲིལ་དམར་པོ) སྤྱུར་བའི་  
ལྷུ་མ་མཆོག་དག། །ཆ་ཚད་གཅིག་ཅིང་རྒྱག་ཁྲག་སྤྱི་ལ་འབྲེན། །རུལ་གཅོད་ཐིགས་དང་རྩ་སེར་  
འཛིག་སྒྲོ་གཅོད། །གཞན་ཡང་ཕན་ཡོན་བསམ་འདས་ཟུར་མཁར་ལུགས།།

ཡང་ན་གཙོ་བརྒྱུད་ཁྲུང་ལྷ་རྩལ་བཞེན་སྤྱུར། །དེ་སྤྱིང་གྲུ་གྲུལ་དོམ་མཁྱིས་མཚལ་བསྐྱེད་  
པས། །གཉན་ལྷོག་ཚད་པ་ཀུན་ལས་ཁྲུད་པར་འཕགས། །ག་བྱར་ཅུ་གང་སྤྱུ་ནག་རྩ་ཅ་  
དང་། །ཐར་རུ་ཤོག་ཤིང་རྒྱུར་བྱགས་པ་ཡིས། །ཆ་དང་སྤྱངས་པ་གཉན་ལྷོག་ཀུན་ལ་  
མཆོག་ །བྲི་མདུང་མདུང་འཕྲིས་གཤག་བཅད་ཕྱག་པའི་ཆ། །མོད་དུ་ཁྲག་མང་བྱུང་ན་འཛོ་བ་  
སྤྱ། །ཉིས་པའི་རྩ་བ་ཁྲག་ཡིན་པོག་མ་ཐག །ཆ་ཁ་མཐུར་བསྐྱེད་འཛུམས་པར་བཅད་དགོས་  
སྟེ། །ཆ་དང་འཛུམས་པའི་བལ་དཀར་འདབས་གཞོག་ལ། །ནག་པོ་ཅད། །དུ་རུ་ཅད།  
མ་རྒྱ་པ་རྩ་ཅད། །ཐུམ་རིལ་ཛ་ཅད། །ཅེས་ས་ཅད་བཞི་ཉི་ལྷགས་སྤོང་བཏང་སྟེ། །མ་མ་ར་  
ཛ་ཅད། །སྤྱངས་པ་ཞི་བའི་ལྷགས་འདི་གསུམ་བརྒྱུ་འདེབས། །ཧྲི། །

## བཅོ་ལྔ་པ།      དུག་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

གྲུར་དུག་བཅོས་ཐབས་ནི།    གྲུར་པར་མི་འཕྲོད་དུག་ནད་རྒྱ་རྟགས་བཅོས།    །རྒྱ་ནི་  
ཆང་གསར་ཞོགས་ཀྱི་མ་བུ་འཕྲི་ལ།    །དེ་སོགས་སྤྲུ་མ་མ་ཞུ་ཕྱི་མ་བོས།    །བསྐྱེས་ནས་བས་  
སོགས་ཡང་ན་མ་ཞུ་བུང་།    །རྟགས་ནི་ཅ་ཕྱ་གཏིང་གི་མ་རྒྱ་དམར་སྟུག་    །སྟེགས་ཅིང་ཁོང་  
སྟོས་འཇུ་དཀར་འབྲུའམ་སྟུགས།    །མདོར་ན་སོ་བ་བྱང་ལ་མཆིན་པ་ཚ།    །འཕྱར་སྟེབ་ཨ་རུ་  
ཡུང་བ་ཚྭ་ལ་དང་།    །རེ་རལ་ཨ་ཐ་སྐྱུང་སྐྱུང་ཅི་དང་།    །ཐར་ཅུ་སྦྱར་བས་དུག་རིགས་ཚ་བྱང་  
སེལ།    །གྲུར་བྱང་ཞེས་བྲགས་དུག་རིགས་སྟོན་དུག་འཛོམས།

ཡང་ན་གྲུར་གྲུམ་བཅུ་གསུམ་སྟེང་དུ་ནི།    །སེལ་བྱུ་བཞི་པ་བསྐྱར་བས་དུག་རིགས་དང་།    །  
མ་ཞུ་ཅན་ཀྱི་བྱང་དུག་མཐའ་དག་སེལ།

ཡང་ན་རུ་རྟ་དུག་སྟེང་བྱང་ལྔ་བསྐྱར།    །དུག་རིགས་གསར་ཆིང་ལ་དུག་དཀར་དུག་སེལ།    །  
བྱང་པར་སྦྱང་ཐབས་མ་ལུས་འཛོམས་པའི་མཆོག།

སྟེར་ཤུན་འོམ་བུ་ཆིག་ཐུབ་ལྷུ་ཅ་དང་།    །ཨ་རུ་སྐྱུ་ཅི་རྒྱ་ཅི་ཕྱི་ཡང་ཀྱ།    །སྐྱུ་ཅི་སྐྱ་  
རྒྱང་རེ་རལ་དཔའ་བོ་སེར།    །ཐར་ཅུ་ཚྭ་ལ་བྱིའུ་ལ་ཕུག་(འཕྱར་སྟེབ་བསྐྱར་སྟོན་མཐའ་ཚེ་ནི་རྟ་རྟ་བྲག་བྲག་སྟེ་  
ཏ་བོ་བསྐྱར་) རྣམས།    །ཞིབ་བཏགས་ནད་སྟོབས་སྦྱར་བཏང་དུག་རིགས་སེལ།

ཡང་ན་སྒྲོང་ཐོག་བྱིའུ་ལ་ཕུག་དང་།    །འོམ་བུ་ལོ་མ་བྲག་སྦྱ་ཏ་བོ་དང་།    །བོང་དམར་ཨ་  
རུ་གསེར་མདོག་སྤང་ནག་གི།    །ཐང་གིས་སྟེབས་ན་ལ་དུག་ཅི་འབྲུ་ཡང་།    །འཆི་བ་མི་སྟོན་བསྟུ་  
བས་ད་གཅིག་ཆོག་བྱེད།

ཡང་ན་སྤང་ཐབས་ཚ་བྱང་འཛུམས་པའི་ཐབས། ཆིག་ཐུབ་སྒྲུ་པའི་ལིང་གསུམ། གསེར་  
མདོག་རྒྱ་ཚྭ་ཚྭ་ཚྭ་གསུམ། སྒྲ་ཅི་ཕྱིག་ཕྱིན་རྒྱ་ཚྭ་གསུམ། ཆིག་ཐུབ་དགུ་པའི་ཕན་ཡོན་  
ནི། སྒྲ་བོ་བྱང་བའི་སྤང་ཐབས་དང་། སྒྲུག་པོ་ཐག་གི་སྤང་ཐབས་དང་། སྒྲ་སེར་འཐབ་  
པའི་སྤང་ཐབས་དང་། ཟས་སྒྲོད་རྒྱུ་ཕྱི་སྤང་ཐབས་དང་། གཞོན་བྱེད་གཞོན་གྱི་སྤང་ཐབས་  
དང་། སྒོག་གཅོད་རྒྱ་མཐིས་སྤང་ཐབས་དང་། སྤང་ཐབས་རིགས་ཀུན་ཐམས་ཅད་ལ། །  
ཆིག་ཐུབ་དགུ་པ་འདི་ཉིད་མཆོག།

མི་རྒྱུའི་དུག་ལ་བོད་ནག་ཐང་སྒོམ་དང་། བྱུང་པར་སོང་རྟགས་རྒྱུ་ལག་རེངས་ཤིང་  
འབྲུམ། གྲང་པོ་གསོན་ཐག་རྒྱུ་མོ་འབྲུར་གང་བཏང་། རྒྱ་བྱང་བཏང་པས་རྩ་རུ་མི་འབྲོས་  
ཤིང་། བྱུང་གི་ལྷ་བྱང་ངཔ་སེར་པོ་(རྒྱུ་གཤོག་ལོ་མ) དེ། གྲུང་གི་མོད་མ་(བྱུ་རྟིག་སྒྲོན་མའི་  
རྟེན་ཆིབས། སྒྲིང་གཅིག་(ཐག་སྒྲུ་རྩ་བོ) མཛེས་པའི་སྒྲ་སྒྲུབ་བྱས་ནས་སྤྱ། ལ་མོད་(ལ་ཆ)  
དཔལ་ལྷན་རྩམ་རྒྱལ་(ཨ་རུ)ཆིབས་ནས་སྤྱ། བྱུག་གཉིས་རི་དྲུགས་(སྒྲ་ཅི) དར་མཐུང་འབར་བ་  
བསྐྱམས། རྒྱུ་དན་ཐང་ནས་དཔལ་པའི་མཐོག་སྤང་པ་ལེན། སྒྲན་ཆེན་གཡུལ་རོ་ལྷོག་པའི་  
མན་ངག་ཡིན།

ཐང་སྒོམ་དབང་པོ་འབྲུལ་ཞིང་དྲན་མེད་སྒྲོ། སྒྲ་འཆལ་སྒྲ་ཆོག་སྤང་མཐོང་ཞིང་བྱུང་མེད་  
འདོད། གྲེ་ལ་སྒྲེ་ཐེས་རེ་རལ་བ་ཤིག་གི། ཞིབ་བཏགས་ལྷན་མར་སྤྱར་བ་བཏང་བས་འཛུམས། །  
དེ་སོགས་དུག་རིགས་དག་ལ་སྤྱགས་འདི་མཆོག།

ཡང་ན་གི་གུ་གཉིས་དང་ཞབས་རྒྱ་གཅིག ཐིག་ལེ་གཅིག་དང་ར་བཏགས་རྩམ་པ་  
གསུམ། རྟན་ཀ་གཅིག་ལ་གཉིས་ཁ་ནི་གསུམ། རང་སྤྱང་ནང་རེ་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་བསྐྱེད་  
ན། བེ་ཁྱེད་ཆིག་ཐང་བཏང་ཡང་ཡང་མེད།

ཁྱི་དུག་གསོ་བ་ནི། རྒྱ་བའི་དུག་ནད་ཁྱི་དུག་ཅེས་བྲ་བ། །རྒྱ་ནི་སྒྲིམ་བྱ་དཔལ་  
 གཡས་ཐིམ་པའི་དུག །རྒྱ་བའི་ནད་ཚན་ཁྱི་རྒྱ་མིག་བཞིར་ཐིམ། །དོ་བོ་སྒྲིགས་དུས་པར་པ་  
 ༡་ཡི་རིགས། །ཤ་ཟ་འཕུང་བྱེད་ཀུན་འགོ་ནག་མོ་ཞེས། །ཁྱི་སྤྱང་སྤྱིང་ཞུགས་འགོ་ལ་འཆོབ་  
 ལས། །ཤི་ནས་ངན་སོང་འགོ་བའི་སྒོ་ན་ལམ་བཏབ། །མཚན་ཉིད་ཁྱི་དེ་འོན་ལོང་ཁ་རྒྱ་འཛུགས། །  
 ཁ་གདང་མགོ་བོ་དམད་ཅིང་མུག་མ་པབ། །འབྲམ་ཞིང་ཕྱོགས་མེད་ཀུན་རྒྱ་དུག་དེ་ཉིད། །མཆེ་  
 བས་རྒྱལ་དང་དབུགས་བབ་ཁ་རྒྱངས་ཤོག །མི་བབ་མཐོང་བས་དུག་རྒྱ་བཏག་ཐབས་ནི། །  
 མེ་ལོང་དར་དམར་ལྷི་བ་སེར་ཀ་མ། །མེ་ལོང་ཚད་ཀྱི་ལྷི་བ་མི་བྱངས་བསགས། །ནད་པར་  
 ལྷོ་སྤྱོད་སྤྱགས་འདི་སྤྱོད་གཅིག་ནི། །ལྷི་བ་དར་དམར་རྒྱམས་ལ་གདབ་པར་བྲ། །ཨོྭ་གདང་གད་  
 མ་ནི་སོད། །གིང་གིང་མ་ནི་སོད། །གིང་ཏ་མ་ནི་སོད། །ལྷ་མོ་རོ་ལ་ཁྱག་ཐོན་སྤྱོད། །ཡང་  
 བ་ཨོྭ་གུམ་ཉི་སྤྱོད། །ཉི་ཤར་དུས་སུ་མེ་ཉོམ་ལྷི་བ་བསྐྱེགས། །དུད་པ་མེད་པ་དམར་ནི་ལིང་  
 དེ་བྲ། །གདན་དཀར་སྤྱོད་དུ་ནས་ཀྱི་གཡུང་དུང་བྱིས། །ནད་པ་ཁྱི་རྒྱ་གཡ་བྱ་བྱ་དེ་རུ་བཞག །  
 མདུན་དུ་ལི་སྤྱོད་རྒྱ་ལི་བསྐྱང་ནས་བཞག །ཤར་ཕྱོགས་གོམ་པ་ཉེར་གཅིག་མཚམས་སུ་ནི། །  
 ཐོ་རྒྱུང་གཅིག་བྱས་ནད་པའི་ཁ་རུ་ནི། །ནས་འབྱུ་བདུན་དང་རྒྱ་ཐིག་བཟུང་བཟུག་ནས། །  
 དབུགས་བསྐྱམ་མི་གཞན་ཁྱི་ལོ་པ་གཅིག་གིས། །ཁྱི་སྤྱང་བཏོན་ནས་ནད་པ་དེད་རྒྱལ་བྱིས། །  
 ཐོ་རྒྱུང་བསྐྱོར་(བསྐྱོར་བ་དགུ་ལྔ) ནས་གདན་ཐོག་ཤར་བལྟས་བཞག །ནས་འབྱུ་རྒྱ་ཐིག་ལི་སྤྱོད་ནད་  
 དུ་བྱགས། །ནད་པའི་ཁ་རྒྱངས་སྤྱགས་པར་མ་ཐོས་པར། །མེ་ལོང་ངོས་ལ་ཏ་གསུམ་རུ་  
 གསུམ་བཏབ། །ལྷུ་ཡིས་སྤྱག་པའི་རྒྱམ་པ་གསུམ་བྱའོ། །མེ་ལོང་སྤྱོད་དུ་དར་དམར་བཀའ་  
 པའི་སྤྱོད། །མེ་བཞག་ནད་པའི་མགོ་ཐོག་ཉེར་ཅིག་བསྐྱོར། །དེ་རྗེས་མེ་རྒྱངས་དར་འཛིག་དུག་  
 ཡོད་རྒྱགས། །མ་འཛིག་དུག་མེད་མེ་ལོང་ངོས་སུ་ནི། །ཁྱི་གཟུགས་ཤར་ན་དུག་ཆེ་འཛུགས་

ཚོན་འདྲ། དུག་འབྲིང་ག་ཡའ་མ་ཡལ་ན་རྩུང་ཞིག་མཆིས། །ཡི་སྤེར་ནང་དུ་ནས་འབྲེལ་(ནས་  
འབྲེལ་ལྷགས་སོགས་མན་ངག་གཞན་དུ་སྒྲོམ་) དུག་གི་རྟགས།

ཡང་གཅིག་མན་ངག་ལྷགས་ཀྱི་བརྟག་པ་ལ། །མཁར་གོང་སྤོན་མེད་མེ་ཐུབ་སྤྲགས་  
སྤྲོང་བཏབ། །ཀ་ཀ་ཅ་ཅ་རྩི་རྩི་མཆེ་བའི་དུག་ཡོངས། །མེར་བསྟེགས་དེ་སྤེར་ནང་  
པའི་དྲི་ཆུ་ནི། །རྩོམ་མོ་བཏབ་པས་མཁར་སྤོང་གི་གཟུགས་སམ། །ནག་ཐིག་འཇའ་ཚོན་མདོག་  
ཐུང་དུག་ཡོད་རྟགས། །མེ་ཡོང་མཁར་གོང་དཀར་པོ་དུག་མེད་རྟགས། །འགྲུལ་དང་རྩེས་  
འབྲངས་དུག་ལྡང་དུས་ཚོད་ནི། །དཀར་པོ་ཞག་བདུན་ནག་པོ་རྩེ་གཅིག་སྤེང་། །ཁ་བོ་བརྩ་  
དུག་སྤོན་པོ་ཉེར་དུག་དང་། །དམར་པོ་རྩེ་བ་ཕྱེད་གསུམ་སྤེང་ནས་ལྡང་། །འཁ་ནག་རྩེ་  
བདུན་རྩེ་བོ་ལོ་གཅིག་དང་། །རྩེ་ཕྱེད་སྤོན་གསུམ་འབྲེལ་ལོ་གཅིག་དང་། །རྩེ་བ་བརྩུང་ནས་  
ལྡང་བའི་དུས་ཡིན་ནོ། །སྤྲོ་ཆེ་དཀར་ལྷས་སྤྲིད་གསོ་བ་སྤྲ། །ཉིན་ཕྱེད་སྤོན་པོ་སྤྲང་འབྲ་  
བཅན་བསྤྲང་སྤྲ། །མཚན་མོ་ནག་མོ་བདུད་ཡིན་གསོ་བ་དཀར། །སྤོང་ལ་སྤྲག་འབྲ་བཅོས་  
མེད་ནམ་ཕྱེད་ལ། །དམར་པོ་ཐོ་རངས་རྩེ་བོ་གསོ་བ་སྤྲ། །མི་རིགས་རྩུང་ལ་གྱི་དཀར་གསོ་  
བ་དཀར། །མཁྲིས་མིར་གྱི་དམར་བད་མིར་གྱི་ནག་དང་། །འདུས་མིར་གྱི་རྩེ་མི་ཐོར་གྱི་མོ་  
དང་། །མོ་ལ་གྱི་ཐོར་རྩེ་གསུམ་སོགས་གསོ་བ་དཀར།

དེ་སོགས་སྤྲགས་ཀྱི་བཅོས་པ་འདི་ལྟར་རོ། །གྱི་དུག་མ་ཐོག་གོང་དུ་བསྐྱུང་བ་ནི། ཨོྲ་  
ཏ་བ་ཨོྲ་ལྷག་ཕྱི་ཐད་ཅེ་ ཐུག་ཐད་ཅེ་ སོད་རྒྱག་གི་ལ་རྩྱི་རྩྱན་སྤྲ་རྩྱ་ མཐའ་ནས་དེལ་ཏེ་གཟིག་  
རུས་གྲུ་གུལ་དང་། །ཤིང་ཀུན་དར་ཚོན་སྤྲ་ལྡ་བཞགས་ནས་དེལ། །གཡོག་དམར་བྱས་ནས་  
ཞོགས་གཡོན་བཏགས་པ་ཡི། །གྱི་དུག་རྣམས་ལ་ཉམས་ངམ་མི་དགོས་སོ། །སྤྲང་བ་དཀར་  
རྩེ་མ་ཡིན་འདི་ཟབ་བོ།

ཨོྭ་ཀྱུར་ཀྱུར་ལྷུ་མནུཅུ་ལྷིས་ངལ་ཉལ་རས་ལ་བྱད་ནན་མི་རྟུར་ལྷུ་ཤུ་རྒྱུ་ ཡི་གེ་གཟབ་མར་  
 གྲིས་ལ་བཏགས་སོ། །ཁྱི་སྒྲོན་ཐུབ་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །ཁྱི་སྒྲོན་ཐུབ་བའི་ཡ་མཚན་ཅན་ནོ། །  
 གཤམ་ཏེ་ཁྱི་དུག་གིས་གནོད་ན་ཡང་། །ཨོྭ་ཉལ་ཉིལ་ཉལ་མེད། གཤམ་འདྲག་ནས་རྒྱུ་ལ། ཐུན་བ་  
 ཉིལ་ཉལ་ཨོྭ་མཐུང་། རྒྱུ་གཅོད་ཡིན། ཐུགས་ཀྱི་བཅོས་བ་སྐར་རྫོགས་གནམ་མ་མཐོང་། །  
 ཐུངས་བའི་ཆུ་ལ་ཐུགས་འདི་ཁྱི་ཤྱག་བཞུས། ཨོྭ་ཀྱི་ཀྱི་ཅ་ཅ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་རྩྱ་  
 འབུམ་བཞུས་བཏབ་པས་སྒྲོས་ཀྱང་ཐུར་དུ་འཛོ། ཡང་གཅིག་ཟན་ཤུ་ཐུགས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཨོྭ་  
 ཐུབ་སོད། ཐུབ་སོད། ཁྱོ་བའི་ནན་སོད། ཁྱོ་མོ་ནན་སོད། ཟབ་ཤུ་གཞུ་མཚན་སྟེང་  
 བས་བྱིན་ན་མཚན། །བསྐྱུང་བ་ཁྱི་སྒྲོན་མཆེ་བ་ནས་ཅམ་བཅག །སྐྱུང་ར་བཟོས་ཏེ་ལྟོ་སྟོང་  
 བཏང་བས་བསྐྱུངས། །ནས་ནག་ཐུགས་ལ། ཨོྭ་ཤན་ཏིང་ནག་མེད་སྟོག་ལ་བྱད། ཟབ་  
 བོ། །ཁྱི། ॥

## བཅུ་དྲུག་པ། ཚངས་དབྱངས་སྐད་ཀྱི་ གདམས་པ།

ཚངས་དབྱངས་སྐད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ནི། །ཚངས་དབྱངས་སྐད་ཀྱི་གདམས་པ་  
 བཤད་པ་ལ། །འདི་ལ་ལུས་ཀྱི་ཆ་གང་ལྟན་འདུས་སོགས། །ཤས་ཀྱི་ཆེ་ཆུང་བཏགས་ལ་  
 སྒྲོམས་དགོས་པས། །ཁྱག་མཁྱིས་ཅན་ཡིན་ཆུར་གཞུག་གཤམ་ཀྱི་འཇུག་པར་། །བད་ཆུང་སྐྱུང་  
 ཅི་ཅོང་ཞི་ཁྱོན་བྱ་བསྟེན། །དེ་རྒྱུ་གང་ནད་མེད་ལ་གཡེར་མ་དང་། །སོག་ཆོགས་སྐྱུ་རུ་གསུམ་  
 ཐང་ལན་འགའ་བསྟེན། །ཡང་ན་མྱི་ཐང་ཅུ་གུར་ལི་སྟུག་སྟེལ། །ཤིང་མངར་སྟོ་ལོ་གསེར་

མདོག་ཅོང་ཞི་དང་། རུ་རྟ་སྐར་བུ་སྤང་བྱུང་དཀར་པོ་རྣམས། ཀླ་ར་སྐར་བས་འཛམ་གླིང་  
འབྲུག་གྲགས་ཞེས། ཟུར་སྤང་ཆེན་པོ་རྣམས་ལའི་ལྷགས། སྟོང་ལྷགས་སྤང་སྤང་འབྲུག་  
སྤྱིལ་གཞོན་ཞེས། སྟོ་ལོ་སྤང་བྱུང་ཨ་རུ་རུ་རྟ་དང་། བི་ལིང་ཤིང་མངར་དེ་རྣམས་ཆ་  
མཉམ་ལ། སྟོང་དང་སྤྱི་ཕྱི་བདེ་བད་ཀན་ཡིན། བཅའ་སྤྱོད་བསྐྱེད་བཏང་ནམ་གུང་ཉིན་  
གུང་གཞོན། མཁྱིམ་པས་འགགས་ན་ཏིག་ཏ་དགོང་མོ་རངས། རྒྱུང་འགགས་བྱ་རམ་བ་  
སྤང་ལ་ཕྱེ་མ་བྱ། རྟེ་ཡང་སྤྱོད་འཁྱུངས་སངས་འདོད་ཅོ་ག་ཡི། རྟོང་བའི་རྒྱུང་སྤྱོད་སྤྱོད་  
ལ་འཆར་འདོད་ན། རྟོང་མའི་བྱི་རྒྱུས་སྤྱོད་ལ་རིང་འདོད་ན། རྟོ་ཕའི་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བྱ་བ་  
རིལ་ཅམ། སྟོ་སྟོང་དག་ལ་བདུན་བདུན་བཏང་བ་ཡིས། རྒྱ་གཅིག་བཏང་བས་ཆངས་པའི་  
གསུངས་དང་མཉམ། སྤྱོད་རན་བཟང་ཞིང་བཟང་པོ་བཏང་པར་འགྱུར། ॥

### བརྒྱ་བདུན་པ། སོར་ཁྱའི་འཇལ་ཆད་ གསལ་བར་བཀོད་པ།

མཛོད་དང་དུས་འཁོར་སོགས་ནས་སོར་ཁྱའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུལ་མན་ངག་དུ་མ་གསུངས་པ་  
དང་། དེར་བཏེན་མཁས་དབང་རྣམས་ཀྱིས་བཞེད་པ་མི་འདྲ་བ་སོགས་མཐའ་གྲས་པ། བདེ་  
བར་གཤེགས་པའི་སྤྱོད་གཞུགས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དཀར་པོ་མ་བུར་གསལ། སྤྱོད་སྤྱོད་འདིར་གསོ་བ་  
རིག་པར་ཡང་། སྤྱོད་དུང་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་པོ་ལས། སོར་བཞི་ལ་ཐུར་གང་སོགས་དུ་མར་  
བཞེད་ཅིང་། ད་ལྟོ་མཁས་ཆེན་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུལ་མན་ངག་ལ། མཐའ་  
མའི་ནེ་ལེ་རིག་པའི་སོར་ཁྱའི་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུལ་མན་ངག་ལ། མཐའ་མཐའ་མཐའ་བཏངས་བའི་བར་ལྷག་

ཁོང་པ་གང་མཚུབ་ཏུ་བྱེད་པ་མཁྱིད། དེ་ལས་ཀྱང་རིང་བར་བཞེད་པ་སོགས་འབྲུལ་པ་དུ་མ་  
 མཆིས་པ་རྣམས་དོར་ཏེ་སྤྱིང་པོར་བྲིལ་བ། རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པའི་མཐེ་བོང་གི་ཚོགས་བར་ནས་  
 སེན་མོའི་དྲེག་པ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཆོམས་དེར་ཚོན་ཡིན་ལ། དེ་བྱེད་ལ་རང་སོར། དེ་བྱེད་ལ་  
 ཕུན་དུ་གོ་ལ། སོར་དེ་ཉིད་བཞི་ལ་ཆག་གང་། དུག་ལ་མཚུབ་གང་། དུས་དེ་ལ་མཐོ་  
 གང་། མཐོ་དོ་ལ་བྱ་གང་། བྱ་དེ་ཡི་མི་ལུས་ཚད་དང་ལྡན་པར། བྱ་བཞི་དང་མི་ལུས་  
 ལ་བྱེད་བཞིར་འགས་སུ་བཞེད་པ། ཞེད་དུ་རང་བྱ་བཞི་མེད་པ་ཆེར་མི་ཡོང་ཞེད། དེ་དག་ལ་  
 ཚད་ལྡན་དང་མ་ལོངས་པ་གང་དུ་འང་འདུ་བ་སོགས་ཤས་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་ལ་ལ་སྟོང་ཆེ། ལ་  
 ལ་སྟོང་ཆེ། ལ་ལ་ཤེད་པ་རིང་བ་སོགས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་མ་ངེས་པ་འབྱུང་ཡང་སྤྱི་བྱེད་ཀྱི་ཚད་  
 ཁོང་དུ་ཆུད། རྗེས་ཤུགས་སམ་ཞོར་དུ་རྟོགས་པ་རྣམས་ལ་མིན་པར་གང་ལ་དགོས་ན་འད་རྒྱུད་ཀྱི་  
 འབྲུལ་བཤད་ཆེ་མོ་མཐའ་གྲས་པ་དང་། རྒྱུད་ཆེ་པ་གོ་མས་འདྲིས། སྟོབ་དཔོན་མཁས་པའི་  
 ཞལ་རྒྱུན་དང་ཁྱིད་ལུང་སོགས་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ཞན་པ། ལྷག་པར་བྱང་ཁོག་ཡུལ་ཐིག་གི་  
 ཕྱོགས་ཅམ་ལ་མ་ལྟོས་པར་བག་མེད་ཀྱིས་དོར་ནས་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་རྩ་རྒྱུ་ཐང་ཕྱེད་ཆོག་དོན་རེ་བྱུང་།  
 ཐོར་བུའི་སྤེ་ཚན་ཕུ་ཏི་བྱ་རྩུར་ཅམ་འཆང་ནས་མོངས་པའི་ཁོད་དུ་མཁས་གཏམ་གྱིས། ཡིད་  
 ཆེས་པའི་གནས་སུ་གྱུར་ནས་རང་སེམས་མཁས་པ་ཡིན་པར་རྫོམ་ནས་གྲོམ་པ། དོན་དུ་གཏར་  
 ག་མེ་བཙའ་མཁོ་བྱེད་ཀྱི་ཞིབ་ཅིས་མཁོ་གལ་ཆེ་བའི་ཆེད་དུ། ར་ཡུད་ཀྱི་དགོངས་དོན་མ་འཁུག་  
 པར་མཐོང་ཐོས་རྒྱུད་བ་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་འཚོ་བྱེད་ལས་མང་དུ་ཐོས་པ་བདག་གིས་བྲིས་པ་དགེ་བར་  
 གྱུར་ཅིག ཅེས་གསོ་བ་རིག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བརྒྱུད་བསྟུས་ཡང་ཏིག་གསེར་གྱི་སྟོམ་བུ་ཞེས་བྱ་  
 བ་འདི་རང་དང་རང་འདྲ་བ་ལ་ཕན་ཕྱིར་བྲིས་པས། རོངས་པ་མཆིས་ན་ཞང་སྟོན་རྣམས་ལ་  
 བཤགས་ཤིང་དགེ་བས་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག སུ་མ་རྒྱལ་ལྟོ།། ཅེས་པ་འདི་



ཡང་ཨ་ཤོད་གཅེས་བརྩས་ཟེར་བ་ཡིན་པས་སྒྲན་པ་གསེར་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་འཆང་ན་ཆོག་ཉུང་དོན་གོ་སྒྲུ་ཕྱིར་བཅང་བར་གྱིས།  
རི་མོའི་འདུ་བྱེད་པ་འཛོ་མིང་པད་མ་དབང་གྲགས་ཀྱིས་སྟོང་ནགས་ཡར་དགོན་གྱི་བསྐྱུབ་གནས་གསང་སྤྲགས་ཀྱི་  
ལྷ་ཚོགས་དང་ཞི་ཁྲོའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་བྱེ་བའི་ཡང་དབེན་མི་འབྱུར་ལྷན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཕོ་བྲང་ནས་བྱིས་པ། སྐར་  
མཁའ་ལོ། ། (ས་བཅད་བརྩུང་བདུན་པ་སོར་བྱུང་གཞལ་ཆད་འདི་ཉིད་མན་ངག་ཡང་ཏིག་གསེར་གྱི་སྒྲོམ་བྱའི་  
གསུམ་མིན་ཡང་པར་དབང་གྲགས་ཀྱི་གསུང་རྩོམ་ཁ་ཐོར་བསྐྱིགས་བདེ་བའི་ཕྱིར་བཀོད་པ་ཡིན།)

# དདུལ་ཚུ་གང་འདུལ་འབྲིང་པོ་ལམ་དཀར་ འདུལ་དུ་གྲགས་པ།

ཐོག་མར་གཡའ་ཕྱི་བ་ནི། དདུལ་ཚུ་སྤང་༡༠༠གི་ཚེ། སྤྲ་སྤྲ། བི་ལིང་། མོ་  
རིལ་གསུམ་སོ་སོ་ནས་ཐུར་མགོ་(ཞོགང་རེ) འབྲིང་ཚད་རེ་ཞིབ་བཏགས་པ་རྒྱན་ཅུང་ཟད་པ་ལ། ར་  
ཐུག་གམ་(ལུགས་བཟང་) སྤྲ་ལུན་བྱག་དོལ་མེད་པའི་སྤྱི་ནང་དུ་བསྐྱན་ཁྲུང་དུ་བཏུམ་ལ། དལ་བྱའི་  
ཉི་མ་ཕྱེད་ཙམ་མཉེས་པས། ཚོ་བ་གསུམ་གྱི་ཕྱེ་མ་ལྗང་ནག་ལྟ་བུར་ལྷུར་ལྷུར་ཅིང་དདུལ་ཚུ་ལ་གཟུགས་  
བརྟན་འཆར་བའི་ན། གཡའ་ཐོན་པའི་རྟགས་ཡིན་པས་(ལུག་ཐལ་གྱིས་) སྤྲ་ན་རོ་བུར་དུ་ཕྱེ། སྤྲ་  
བྱའི་ཁྲ་བར་བཞག། དེ་ནས་གཡའ་ཁྲ་འདོན་པ་ལ། ཅུང་ཟད་རྒྱས་པར་ཕྱེད་ན་གྱིས་པ་ལོ་  
བརྒྱད་(༡) གི་ཚུ་ལ་དདུལ་ཚུ་རུབ་ཙམ་གྱི་ནང་དུ་ཁོལ་ངེས་སུ་བཙོས་ནས་གི་ཚུ་བཞུར། དདུལ་  
ཚུ་ཚོ་གང་གིས་དག་པར་བཤལ། དེས་འབྲེལ་ཉེ་(༢) རྟགས་པ་གཅིན། (༣) བ་དམར་ཟལ་  
གྱི་གཅིན། (༤) སྤྲར་བྲ། (༥) མཚུར་ནག་བབྲངས་ཚུ། (༦) ཆང་སྤྲར་ངེས་བཅས་གྱིས་རིམ་  
པར་བཙོ་ཞིང་དག་པར་(ཚུ་ཚན་གང་གཉིས་) བཤལ། བཙོ་བའི་ཚོ་ལུགས་ཐུར་གྱིས་དཀྲུག་ མེ་ཤད་  
ཆེན་འཛིག་ནས་འཐོར་དོགས་ཡོད་ཅིང་། ཅུང་ན་མི་ཚོས་(མེ་འཇམ་ནང་དུ་སྤེལ་བྱར་ཁོལ་ལ) བས་  
རན་པར་བྲ། བཙོ་ལུགས་དུག་པའི་ཡུན་སྤྲ་མ་ལས་ཕྱི་མ་ཇེ་རིང་དུ་བྲ་དགོས་པས། ཡིག་  
དུག་གམ། སྤོས་ཐུར་གྱིས་ཚོད་བབྲང་(མ་ཉི་༡༠༠ ནས་ ༡༥༠ རིམ་པས) རྟགས་པ་དང་། བ་དམར་  
ཟལ་འཇོམས་ན་རྟག་ཅིན་བ་ཚུ་གང་འཇོམས་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་རུང་། ལག་ལེན་བསྐྱས་ན་སྤྲ་བི

པོ་གསུམ་གྱིས་གཡའ་ཕྱལ་རྗེས། བ་ཆུ་ནང་དུ་བཙོ་ཞིང་བཀྲ་བཤལ་བྱེད་པ་ཁོ་ན་གྱི་རུང་མཐུན་  
ཆོག་པར་བྱེད། གང་ལྟར་ཕྱི་རྩེས་སྒྲན་བྱེད་དང་བཙོ་བཀྲ་ཆུ་ནམས་སེམས་ཅན་གྱི་ཁར་མི་འགོ་བའི་  
དོད་དུ་སྤྱ། བཙོ་སྤྱོད་རྩེ་མའམ་ལྷགས་སྤྱོད་དགོས། འདི་དུས་ལེགས་པར་བྱུབ་ན་ཞིང་བུ་ཕྱ་  
མོ་འཛིན་པར་(མ་ཆོས་པར་མི་འཛིན) འབྲུང་ཆོ་ཆོས་ཆད་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བའོ། །དེ་ནས་ལྷགས་  
སྤྱོགས་ནང་དུ་སྒྱུ་མ་ནག་གམ་མར་རྩིང་བྱུང་པ་ཕོར་ཆུང་གང་ཅམ་ཁོལ་བར་བྱས་ལ། གཤམ་དཀར་  
དདུལ་ཆུ་འི་ཕྱེད་ལ་གཤམ་ནག་དེའི་ཡང་ཕྱེད་ལ་འབཅས་ཀྱི་སྤྱང་གཤམ་གྱི་བཏབ་ཅིང་བསྐྱོལ་བ། གཤམ་  
ཁྱེད་དུ་དདུལ་ཆུ་བཏབ་ལྷགས་ཐུར་གྱིས་དཀྲུག་ མ་ཁི་ལཱ་བཅུ་ཅམ་གྱི་ཡུན་ནས་ཕོག་ལ་ཁའི་  
སྒྱུ་ཕོ། གཤམ་དདུལ་འདྲེས་མ་དོ་བྱང་སྤྱོད་དུ་སྒྱགས་པས་དདུལ་ཆུ་སྐྱམ་པོར་འགྱུར་རོ། །དེ་  
ནས་ལུ་ཟླ་ཟླ་ཕྱེད་ལ་དདུལ་སྐྱམ་ལྱིད་མཉམ་པ་༡༧༡༡་དོ་གཏུན་དོད་ལྷན་དུ་བསྐོས་པའི་ནང་དུ་སྒྱགས་  
པས། ལུ་བ་དང་ལྷན་ཅིག་དོ་གཏུན་གྱིས་བསྐྱུར་ནས་ནག་མཐིང་དདུལ་འོད་མེད་པར་གྱུར་ཆོ།  
སྤྱར་བུའི་ཆུས་འདམ་འཐག་རང་སྐྱམ་མ་སོང་བར་དུ་བྱས།

ལུ་ཟླ་དུག་འདོན་ནི། བོད་ཀྱི་དུར་བཞེས་རམ་རྩ་བཙོས་པའི་ཁྱེད་འདི་ནང་དུ་ལུ་ཟླ་ལྷན་མེད་  
ཁོམ་ཅམ་བརྩུང་བའི་རས་ལྷེབ་ཏུ་བཏུམ་ལ་ཡུན་ཅིག་བཙོས་པའི་ཁྱེད་འདི་ཞག་ཅིག་བསྐྱལ། ནངས་  
པར་ཁྱེད་འདི་ལ་ཆུ་བྱང་གིས་ཡང་ཡང་བཤལ། གྲིབ་སྐྱམ་བྱས་ལ་དེ་ལ་ལུ་ཟླ་འདི་དྲི་མ་ཆེར་  
མེད་པར་དུག་ཐོན་པ་ཡིན་ནོ།། ཅས་པ་འདི་ནི། འཇམས་དབྱངས་མཁྱེན་རྩེའི་ཕྱག་བཞེས་ཡིན་པ་སྤྱིང་ནོར་  
དུ་པར་དབང་བྱགས་ཀྱིས་བྲིས།

ཡང་ལུགས་གཅིག་ལ། དདུལ་ཆུ་༡༠༠། གཤམ་དཀར་༡༠༠། དན་དོག་པོ་༡༠།  
སྤྱན་དུ་དདུལ་འོད་མེད་པར་དོ་གཏུན་དུ་འདུལ་ན་བྱང་པར་འཕགས་སོ། །སུ་མ་མཁྱེད་ལོ། །

དཔལ་ལྷན་ཟུར་མཁར་བའི་སྤྲོད་ཆོས་ཀླང་འབམ་གྱི་  
 ཆིག་རྒྱུད་གསང་བའི་མན་ངག་  
 བཞུགས་སོ།།

ཨོྭཱ་ སྤྱ། ཁ་ཅིག་གཡུ་ལྷུ་སྤྲོན་པོ་ཟེར། ཁ་ཅིག་ཟེར་སྤྲོན་པོ་ཟེར། ཁ་ཅིག་  
 སྤྲོན་པོ་ཆབ་འདྲེན་ཟེར། ཁོ་མ་སྤྲོ་བའི་རྣཾ་ཅོག་འདྲ། སྤྲོད་པོ་ལྷགས་གྱི་སྤྲོ་བ་དར་འདྲ། །  
 མེ་ཏོག་གཡུ་ཡི་ཐེང་བ་འདྲ། འབྲས་བུ་རིན་ཆེན་འཐོར་བ་འདྲ། མིང་ནི་ཁྲ་བྱག་སྤོམ་  
 ཟེར། འབམ་གྱི་ཟབ་སྤྲོན་དེ་ལ་བྲ། ཁ་ཅིག་གཉན་སྤྲོ་བ་ནག་པོ་ཟེར། ཁ་ཅིག་གཉན་  
 འཛོམས་ནག་པོ་ཟེར། ཁོ་མ་གྲོད་གྱི་སྤྲོ་བ་སྤོམ་འདྲ། སྤྲོད་པོ་མཆོལ་གྱི་ཀ་བ་འདྲ། ཅ་  
 བ་དུང་རྒྱུས་བཞད་པ་འདྲ། མེ་ཏོག་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་མིག་དང་འདྲ། མཉམ་པས་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་  
 གོ། མིང་ནི་གྲུ་མི་སྤྲོན་པོ་ཟེར། འབམ་གྱི་བྱག་སྤོམ་དེ་ལ་བྲ། འདོམ་གཞི་སྤྲོད་སྤྲོད་  
 ལག་ལེན་ནི། གཙོ་བོ་བྲ་ཁྲུང་རྣམ་ལྷ་ལ། སྤྲོས་དཀར་གྲུ་གྲུ་ལ་རྩ་ཅིག་བཏགས། འདྲེ་  
 མཉམ་ཁྲ་བྱག་སྤོམ་སྤྲོད། སྤོམ་ནི་ཉིན་གྲུང་མཆོན་གྲུང་བཏང། སྤོམ་ཏྲ་བསྐྱོལ་གྲང་ཆུ་  
 ཡིས་བྲ།།

ཆིག་དྲིལ་གནད་ལས་བྱུང་བའི་བུ་སྤྲོན་ནི། སྤོམ་མོ་ཆབ་འདྲེན་དུས་བཞོས་འཕྲོར་བ་  
 གང་། ཆ་གྲང་སྤྲོད་པའི་མར་གྱི་ནད་དུ་བཅོས། ཆ་ལ་འབྲས་སྤྲོད་གཙོ་བོ་དང་། སྤྲོད་ལ་  
 ཐང་དང་ཕྱེ་མ་གང་འོས་ལ། ཡང་ན་གོང་གི་སྤྲོད་དུ་འདི་བསྤོམ་སྤྲོད་བྲ་བ་སྤྲོད་ཁྲུལ་བཞུགས་

ལོ། །ཐང་དུ་བཏང་བས་ངེས་མེད་རྒྱན་དུ་འབྱ། །ཤ་ཅུ་བཙའ་མ་བསྐྱས་པའི་བྱ་བས་ཕུལ། །  
འགོགས་དཀའ་དུར་བྱིད་ཟར་བྱའི་ཁར་དང་། །རྩ་སེར་སྤྲོན་གསུམ་གོང་དང་སྦྱར་ལ་བཏང་། །  
འདི་ནི་ཀུན་ལ་མ་སྤེལ་ཅིག། །

ན་མ་དགུ་སྒོར་ནད་གང་ལ་ཁ་བསྐྱར་ཆོག་  
 པའི་གདམས་པ་བྱབ་མོ་  
 བཞུགས་སོ།།

ན་མ་དགུ་སྒོར་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ལ་སྒོར་ཐབས་ཁ་སྐྱར་སྤྲུགས་གི་སྤེང་ན་གདབ། རྟེན་འབྲེལ་  
 སྤྱིང་པའི་རབ་གནས་བྱས་ཤིང་སྤྲུགས་གང་མང་བསྐྱས་ལ་གདབ། གདམས་ངག་ན་མ་དགུ་སྒོར་  
 ཞེས་གྲང་བྱ། །ཨ་རྩུ་ར་ཡི་གདམས་ངག་འདི། །མ་ནི་སྒྲིངས་སམ་ལོག་ན་མཚལ་ལམ་རྒྱ་སྤྲུག་  
 གིས་བྲིས། །གནད་གི་ཡི་གེ་འབྲུ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལ། །འདི་རྒྱ་གར་ཤར་རུབ་ལ་ཡང་མེད། །མ་  
 བྲི་ཆོན་དབང་ཕྱུག་ཆེན་པོར་བསྐྱོམ། །མ་ནི་སྒྲིམ་ན་ཨྲུལ་ས་རྒྱ་བ་བསྐྱོམ། །ཐུག་མ་ཆོད་ན་  
 རྒྱ་བ་ཤར་བར་བསྐྱོམ། །འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་ཤིན་ཏུ་མང། །མུ་སྤྲེགས་ནག་པོའི་སྤྲུགས་ཆོད་  
 འདི། །འབྲི་ལུགས་ཉི་ཤུ་ཅུ་མངོན་པ་ལ། །ནད་གི་གཙོ་བོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལས་འཛོམས། །བཞི་  
 བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་རྒྱུས་སེལ། །འདི་ཡི་མི་བྱབ་གང་ཡང་མེད། །དམིགས་པ་ལ་སྤྲུགས་འདི་  
 བཏབ་པའི་དུས། རང་ཉིད་མུ་སྤྲེགས་ནག་པོ་རལ་པ་གྲེན་ལ་གཟེང་བ་སྤྲུག་གསུམ་མཆེ་བ་ཅེ་ལྟ་  
 པ་གཙེར་བྱར་བྱད་པ། །ཕྱག་གཡམས་མདའི་མདེའུ་ལ་བྲིས་པ་ལོ་ནི་བརྒྱད་པའི་ཆོད་བསྐྱར་སྤྲད།  
 ཕྱག་གཡོན་འོག་མའི་གཞུ་ནི་བསྐྱམ་པར་གྲེ། མ་ནི་འབྲས་སྲིན་ལུ་མ་ལིང་རྟོག་གས། །ལུས་ལ་  
 མི་བདེ་གང་ཡང་ཡོད་པ་ལ། བྱམས་བརྒྱ་ལོན་པའི་མཚན་མར་གྲེ། གདམས་ངག་ན་མ་  
 དགུ་སྒོར་ཞེས་གྲང་བྱ། །ཤ་མ་དགུ་སྒོར་ཞེས་བྱ་བ་འདི་མུ་སྤྲེགས་ཐོག་ཆོད་ནག་པོའི་མཛོད་

པའོ། །གསང་ཆེན་དཔའ་བོ་འབྲས་བུ་ལ། ཏམ་གིན་ལྷོ་གསང་ཆེན་སྒྲ་མེད་སྐྱ་ཡི་འབྲས་  
བུ། མཁའ་འགྲོ་མ་གསང་བའི་ཡི་གེ་དཔའ་བོ་འབྲུ་ལྟའི་གདམས་པ་འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ།  
རྩམ་དང་། སྒྲགས་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་གསུམ། དང་པོ་རྩམ་ནི། ཐལ་དཀར་དོ་རྩེ།  
སྒྲ་བདུད་དོ་རྩེ། གཟའ་བདུད་དོ་རྩེ། ལུ་གུལ་དཀར་ནག་སྒྲ་ཅི། ཟུག་མོ་བྱི་བྱར།  
སི་རྩུ་ར། སྒྲན་ཆེན། ར་ཁྲག་ལ་རུ་ནག་རྩུང་། བདུད་ཅི་ལོ་མ། དེ་རྒྱམས་ཀ་རས་  
ཁ་བསྐྱར། རྒྱ་སྒྲག་བསྐྱེས་ལ། སྒྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ལ་གསོལ་བ་དྲག་ཏུ་བཏབ་ལ་ནད་  
དམིགས་སྟེང་དུ་པར་བཏབ་བོ།

གཉིས་པ་སྒྲགས་ནི། གཟའ་ལ། ན་མ་ཏ་པ་ཤ་སྒྲ་དང་ས་བདག་ལ། མ་ཏ་  
པ་ཤ་ན། གཉན་དང་གག་ལྟོག་ལ། ཏ་པ་ཤ་ན་མ། དུག་སྒྲུང་བ་ལ། པ་ཤ་ན་མ་ཏ།  
བྱད་ཕུར་བརྒྱོག་པ་ལ། ཤ་མ་ན་པ་ཏ། ཞེས་སོགས་བརྒྲས་ལ་ཤམ་བུ་གང་བསྒྲུང་བའི་གཞོན་  
པས་མི་རྩུགས་པར་སྒྲུང་ཅིག་ཅེས་བརྗོད་ལ་བཏབ། གསུམ་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་ནི། རང་ཉིད་  
སྐད་ཅིག་གིས་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིག་པ་འཛིགས་སུ་རུང་བའམ། སྐྱལ་པའི་སྐྱ་ཡི་བྱ་ཁྱུང་གནམ་ས་  
ཁྲབ་པའི་སྐྱ་གསལ་བར་བསྒྲོམ། སྒྲགས་ཞོད་མང་དུ་བརྒྲས་ལ་གདབ་བོ། །དེ་ལྟར་བྱས་  
པས་གཟའ་སྐྱ་ས་བདག་གཉན་དང་གག་ལྟོག་དུག་དང་རིམས་ནད་བྱད་ཁ་ཕུར་ཁ། ལྷས་  
རན་བརྒྱོག་པ་སོགས་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྒྲགས་སོ།

ཁྱད་པར་དུ་རུས་ཆག་གིས་གཟེར། སྐྱངས་པ། ལྷ་བ། མཛོ། འབྲས། མ་  
སྐྱམ། མེས་འཛིག་ལུ་ཐོར་སོགས་ལ་ལྷག་པར་ཕན་ནོ། །གདམས་པ་ཟབ་མོ་ཉམས་སྦྱོང་ལག་  
ལེན་བདེ་བ་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཁྱད་ཆོས་ཅན་ཟབ་རྒྱ་ལྡོག་ས་སྐྱ་ལ། འདི་ལག་  
ལེན་བྱེད་དུས་སྒྲ་དག་གམ་ཁྱུང་གི་བསྒྲོམ་བརྒྲས་བྱེད། ཡི་དམ་གྱི་སྒྲགས་ཤམ་ཏུ་གོང་གི་སྒྲགས་

ཚན་ལྔ་འབྲེལ་བའི་མཐར།   ནད་གདོན་བར་ཆད་གི་བ་གཟེར་གྱི་རྩ་སྒྲ་དྲ།   མི་ཚུགས་པར་  
སྤྱང་ཅིག་རྒྱ་རྒྱ།   ཞེས་བསྐྱེས་པའི་སྤྲུགས་མཆིལ་སྤྲུགས་ལ་དེའི་སྤྱེད་དུ་སྤྲུགས་བསྐྱེས་  
བཞིན་པར་ལ་བཏབ་པས་གོང་དུ་གསུངས་པའི་ནད་གདོན་སྤྱི་དང།   ཁྱད་པར་ཁྲག་གཟེར་གི་བ་  
གཟེར་སྤྱངས་མོད་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་ནོ།   །ས་སྒྲ་ཡ་བྱ་བྱ་བྱ།   མྱོ།   ན་མ་དགུ་མོར་ལོ་  
རྒྱས་རྒྱས་པར་བཤད་པ་ལྟར་རྒྱན་མ་འཆུག་པ་ཕྱིན་རྒྱ་བས་ཅན་ཡིན་པས་མ་བྲལ་བར་གལ་ཆེ།   དགེ་འོ།   ॥



## ཁ་ཐོར་མན་ངག་ཟབ་བྱུང་ཅན་བཞུགས་སོ།།

ཐག་རྒྱུད་དུ་བ་ཚག་འཐེན་ལ། ཀོ་བྱི། གཟེར་འཛོམས་སྡོན་པོ་སེར་པོ། འུག་ལག་  
ཨ་གར་ནག་པོ། རྩྱུ་ཏི་བཅས། རན་པར་བདུངས་ནས་འཐེན། རྟོར་མེ་ལ། ཨ་ནག་  
མང་དགོས། རྩྱུ་ཏི། ཨ་བྱག་ཚར་སྡོན། གུར་གུམ། གཟེར་འཛོམས། མིང་ཆེན།  
འུག་ལག་ མཁར་སྒོང་རྣམས་སྦྱུ་ལྟན་མེར་བསྟོ་ལུས་ལ་གཏུག། གྲིབ་བདུག་ལ་སྦྱ་ནག་  
སྒོག་སྒྲ། ལུ་ཅི་སེར་ནག་གཉིས། ལྟོང་རོས། བདུད་ཅི་ལོ་མ། སྒྲག་ག ཨ་རུ་ནག་  
ཅུང་། གྲི་གྲི་ཐག་ གུ་གུལ་མ་བྱའི་སྒོ།

གྲོ་སྦྱན་དཀར་པོ་དུག་སྦྱར་ནི། འཛན་དན་དཀར་པོ་སྟོ་ལོ་དཀར། ཨ་གྲོང་དཀར་པོ་  
བོང་དཀར། གྲི་ལྷུ་དཀར་པོ་སྦང་རྒྱན་དཀར། བྱར་དཀར་སྦྱར་བའི་ལུག་རིལ་ཅམ། །  
དར་དཀར་རིལ་ནས་ལྷུ་འོག་ལུར། བྲོ་བའི་ནད་རིགས་ཀུན་ལ་པན། མཚོག་ཏུ་ཚངས་  
དབྱངས་ཐོབ་པར་འགྱུར། ལྡང་ན་མྱི་མང་ཅུ་གུར་ལི་སྒྲག་དང་། ཤིང་མངར་སྟོ་ལོ་གསེར་  
མདོག་ཅོང་ཞི་དང་། རུ་ཏྲ་སྦྱར་བུ་སྦང་རྒྱན་དཀར་པོ་རྣམས། ཀར་དང་སྦྱར་འཛོམ་སྦྱིང་  
འབྲུག་སྒྲ་ཞེས། ལྟར་སྦྱན་ཆེན་པོ་རྩྱུ་སྦྱ་མིས་གསུངས།།

གཙོ་ནོར་བསྐྱེས་པ་སྦྱིན་བྲལ་རྒྱ་ཟེར། ཨར་པ་གཙོ་པ་བསྐྱེས་པ་བསིལ་བཅུད་བཅོ་ལྔའོ། །  
གུར་གུམ་བདུན་པ་ནི། ཁ་ཆེ། སྦྱིན་དཀར་(བ་ལེ་ག) བོན་པོ་(ཁྱི་ཡང་ག) བ་ར་འགྲིང་(བ་  
ག) ཐོད་སྦྱན་གསེར་ཐབ་(གསེར་མེ) ཟའོག་སྡོན་པོ་(ལྷུ་རྒྱལ) ཡིད་བཞིན་(སྦྱུ་རུར) འབོལ་སྦྱན་  
བདུན་པ་ཞེས་འཁོར་སྒོ་བར་ཤིང་མངར། སྒོ་ཐུར་ཟགས་དམུ་རྩིང་ལ་བོང་དཀར་བ་ལེ་བཞག

མཆེར་རྒྱ་སོང་ན་ལི་ཤི་བ་ཤ་ཀ་བཞག། མཆིན་པར་རྒྱ་མུ། དཔུ་རྫིང་ལ་གྱི་མང་འབྲུ་བ་ཡོད་མ་  
ཡིན། མཁལ་མར་ཨ་རུ་བ་ལེ་བཞག། མཆེར་པ་ལ་སྐྱུ་རུ་འི་མང་གིས་ཕུལ། རྒྱ་མདོག་  
ཁག་འབྲུ་མི་འཆོ་སྤངས། །དུ་ལི་ན་ལེ་ཤམ་དང་སེའ་བྱུ་དང་། ཁྱུར་གུམ་སུག་སྤེལ་རུ་ཏྟ་ག་  
ཆེན་དང་། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཞིབ་བཏགས་རྒྱ་ཆེན་ཕུལ། སྤོ་བ་སྐྱུ་བྱབ་བད་མཁིས་རྒྱུང་  
ལྷན་འཛུམས།

རྒྱ་ནད་ལ་རྒྱ་བསྐྱར་བཤལ་གྱིས་སྤྱངས་བའི་ཐབས། རྒྱ་མུ། སྤེལ་ག་ རྒྱ་ལ་ཆེན་རུ་  
སྐྱར་བུ་སྤང་། སི་ཕི་ལིང་། དུར་བྱིད་ཞོག་སུམ་རིལ་བུ་བྱས་ལ་ཞག་གསུམ་བསྟེན།

ལམ་ཞུགས་མཆུ་རྒྱུ་གིས་གས་པ་ལ། སྤྱི་བོར་མར་བྱུགས་པན་པ་རོ་མཆར་ཆེ།  
མིག་ཤེ་ལུགས་ནི། ཞལ་ཤེས་མཐོང་རྒྱུ་ལྟར་དགོས་ཤིང་འབྲི་ལྷེ་ཁའི་ཐུར་མ་ཆད་བཞིན་  
བྱེད། ཐུར་མ་གསེར་ཐུར་ནི་གཤོན་མི་ཞུགས་པའི་དོན་ཡིན་པ་ལས། གསེར་དང་རག་ལྷེ་བས་  
མི་བཟང་གསུངས། ཟངས་ཐུར་ལ་གསེར་བསྐྱེད་ན་བཟང་བ་དཔོན་ཆུན་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས།  
དང་པོ་ལུག་མགོའི་མིག་ལ་སྤྱངས་སྟོལ་ཡོད། ཞིབ་པར་ནི་མི་ཐུ་རྫོ་གིའི་ལུགས་ལྟར་བྱ།

འབྲི་བ་རྩ་གཅོད་སྐབས། མཐོང་རྩ་གཉིས་བྱུང་ན་སྤྱི་བ་གསུམ་བྱུང་ན་འོག་མ་སྤྱི་བ་རྩ་ལྟེ་  
གཤམ་ཆོན་གང་ནས་བཅད། འདི་བཞིར་ཅག་བྱས་བྱེད་ལ་པགས་པ་གཤག

ཁག་ཤེད་ཅན་ལ་སྤྱི་བ་རྩ་རྒྱས་ཡོད་པས་གོ་སྤྱ། འདོམ་ནས་སྤྱི་བ་ན་ཞིབ་པར་བྱེ། སྤྱི་བ་  
རྩའི་ཡལ་ག་བཅད་པ་མ་གཏོགས་གཞུང་མ་སྐྱུར་དགོས། མིག་ཤེ་བ་ནི་ཟས་སྤྱོད་བསིལ་ཡང་  
བྱ། བདུད་ལས་ཤིར་བཅད་བཅོམ་ལས་གཤོད་བྱོལ་བྱ། ཞེས་པ་རྒྱལ་མོའི་ཕྱི་ནས་ནས་འབྲིང་  
གང་གི་མཆོམས་སར་རྩ་སྤོན་ཡོད་ན་རྩུང་བཟུར་ནས། མིག་ཤེ་རོས་ནས་རྫོ་བདུད་བལ་  
ནད་པའི་རིག་པ་གཏད་བཅུག་ནས་ཆད་སར་ཐུར་ཞབས་གྱིས་ཐུག་ཐུག་བྱས་ནས། བར་སྐབས་

ཞིག་ནས་མིག་ཐང་ཆད་ནས་ཅེ་རེ་འདུག་དུས། འབྲི་ལྷེ་འམ་བཟང་ཁ་ཆད་དར་སྐྱད་གྲིས་དགྲིས་  
 པས་དེགས། ཁག་ཅུང་ཟད་བྱུང་ན་སྲིན་བལ་ལ་སྐྱར་གྲིས་ཕྱིས། དེ་ནས་ཟངས་ཐུར་ནད་པའི་  
 མཐེན་ཆུང་གི་རིམ་བར་མ་ལ་ཆད་མཆོམས་སྟོང་སྐྱད་གྲིས་དགྲིས་བཏང་། དེ་ཡང་ཐུར་མ་རྒྱལ་  
 མོའི་སྟེང་དུ་སྟེབས་ཆེ་འབྲིབ་བྱེད་འོག་ཏུ་ཅུང་ཟད་མནན་བཞིན་བྱ་འབྲིབ་བྱེད་འོག་ཏུ་སོང་ཆེ་དར་  
 སོགས་བསྟན་པས་ཁ་དོག་སོ་སོར་འབྱེད་དགོས།

སྟོལ་མ་ཆར་གཅིག་གི་ཆད་སྐྱར་ཞིང་མནན་ནས་ཤེད་གྲིས་ལུ་བ་ཐེངས་གསུམ་བཅུག དེ་  
 ནས་ཐུར་བཏོན་ལ་ཞིར་མ་ལི་ཡོད་ན་བརྟེན་བའི་ཁྱ་བ་སྲིན་བལ་ལ་སྐྱར་ནས་མིག་ལ་བཏིགས། མེད་  
 བལ་ཆེ་སྐྱར། སྲིན་བལ་སྐྱར་སྐྱར་སྐྱབས་ལ་དར་དམར་གྲིས་དགྲིས་ནས་ལྷག་པར་མཐུད་ལ་  
 བཞག འདི་འད་དཔོན་རྒན་ནས་གསུངས་སོ།།

རྩ་བའོན་པ་དབྱེ་ལུགས་ནི། བྱ་གའི་སྟེང་མཐེ་མོས་མནན་པས་ཁྱར་སྐྱ་ཡོད་པ་དང་། རྩ་  
 རྩ་བ་ཅ་རྩམ་གསུམ་པོ་མ་སྐྱམ་ན་ཕྱེ་རྒྱ་ཡོད། རྩ་རྩ་བ་ཅ་རྩམ་སྐྱམ་ན་ཕྱེ་རྒྱ་མེད་པས་ཕྱེ་བས་མི་  
 པན། གོང་མ་གཉིས་སྐྱམ་འོག་མ་སྐྱམ་ན་ཕྱེ་རྒྱ་ཅུང་། ལུ་བ་མོ་ནས་ཆུང་འཇུག་གི་ར་ཁྱུང་  
 འཇམ་སྐྱགས་ལ་རྩ་ལྷག་དང་བྲི་མ་སོགས་དག་པར་བྱེད། ཉིན་གྲང་ལ་བྱ་གར་བལྟས་སྤྲུལ་འོད་  
 སྤྲུལ་མོ་ཡོད་པ་དེ་སྟོལ་མཆུས་རེག་ཅམ་བྱས་པས་བྱག་འགོ། དེ་ནས་ར་ཁྱུང་ལ་མ་སྲིན་བལ་རྩ་  
 ཉི་མར་ནག་སྐྱར་ནས་བྱ་ག་བཀག།

པ་མི་བདུན་སྟེར་ནི། པ་མི་ལོང་བྱ་༠༡༠ཆ་ལ་རྒྱ་བཅད། སྤང་མ་དོམ་མཁྲིས་གྲུ་གུལ་  
 རྩམས་༠༢༠སྟེ་ཁམ་༠༥༠སྟེ་དེ་སྟེང་ཕྱི་ཁམ་དང་དུར་བྱིད་ཁམ་བསྟན་ན་མིག་བཞལ་འོང་།

ཞིར་མ་ལྷ་སྟེར་ནི། ཞིར་མ་ལི་༠༠༧རྩ་ཉི་༠༠༧་གྲུར་གྲུམ་༠༠༩སྟེ་ཉི་༠༠༩་སྟེར་ཁམ་༠༠༥

རྣམས་སྦྱོར་བའོ། །གསལ་བྱེད་དགུ་བའི་སྦྲན་མར་སྐབས། །འབྲས་གསུམ་རྩལ་བསྟུ།  
གཞན་དུག་པོ་ཁ་ཚར་བྱེད། །རྟག་དུ་བསྦྲན་ན་བཟང་། །སྦྱལ་གཏུག་འདོན། །ལྷགས་སྡེ་  
བརྟལ་མ་སོགས་སྦྱི་ལྟར་བྱའོ། །བཀྲ་འབྲུམ་པས་གསུངས་སོ།།

ཡང་ནད་པའི་མགོ་ལ་ལྷགས་སྡེ་ག་བཟུང་ལ་རྩལ་པོར་གང་རྒྱབ། །གང་ན་བའི་ཕྱོགས་སུ་རྩལ་  
མོ་པ་དགུ་རྒྱབ། །མར་མེ་དང་ལྷགས་སྡེ་གས་སྦྱལ་ལ་བསྦྱོམ། །སྐྱེས་དང་། །རྩལ་དང་དལ་  
རྣམས་ཁྱུང་ལ་བསྦྱོམ། །རང་གི་གོང་བ་ལ་བཟངས་ཁབ་འཛིན་པ་ར་སྦྱང་ཡིན།

བཙན་དུག་བཟང་པོ་སྦྱང་གང་རེ། །འོ་མ་བྱེ་གང་ནད་དུ་གཏུ། །སྦྱོར་པོར་སོང་ནས་ཨར་  
བརྒྱད་སྟེབས། །མན་ངག་སྒྲིམ་འི་ཞལ་ལས་ཤེས། །ཟ་ལྷགས་དང་ཕན་ཡོན་བཙན་དུག་སྦྲན་  
མར་གཞུང་དང་འབྲ།

གྲིབ་དང་རྩལ་སེར་གང་བ་ལ། །མེ་ལོང་ལས་སྦྱོར་གྱི་རྩལ་མེ་ལོང་དར་དམར་གྱིས་  
བཀའ་ལ་དེ་ཐོག་རྩལ་བཞག། །མེ་ལོང་འཛིག་པ་དང་ནད་པའི་གཟེར་མིག་ལ་སྒྲན། །སྟགས་  
ནི་མེ་མེ་སོད། །རྩལ་མེ་སོད། །སའི་མེ་སོད། །རྩལ་གི་མེ་སོད། །ལྷགས་གྱི་མེ་སོད།  
མེ་ལོང་སྟགས་སོ།།

ཁོ་རྩལ་རྩལ་སྦྱོར་ལ། །མེ་མེ་མེ་དབལ་སོད། །རྩལ་པོར་གང་སྟགས་ཕྱི་རྩལ་ལེགས་པར་བཀྲ།  
དེ་ལྷགས་སྟགས་ལ་དུད་ལ་ནད་པའི་གཟེར་མིག་སྦྱང་དུ་དར་དམར་བཀའ་ལ་སྒྲན་པས་གྲིབ་ཤས་གང་  
སྦྲན་གདོན་ནད་གཅིན་འགགས་རྣམས་ཐེངས་ཚོག་གོ།

བད་ཀན་སྦྱོད་འཚང་གི་སྦྲན་ལ། །ཨ་བྲག་ཚོར་སྦྲན་ནས་འབྲུཅམ་བདུན། །ཨ་ཕ་  
ནས་བྱེད་དུག་སྦྲན་ཚེན་ནས་བྱེད། །ཐར་རུ་ནས་བྱེད། །རྩལ་ནས་གཅིག་འདི་རྣམས་ཞིབ་  
པར་བྲས་ལ་རྩལ་གང་གིས་སྦྱལ་ལ་བཏང་། །གོས་ཕྱོ་བར་བྲས་པས་ཕན་ངེས་སོ།།

སྒྲིན་འདོན་ཐབས། ལྷ་བདུད་དྲི་མེད་མེད་ཀྱི་ཐང་ཕྱོམ། བོད་ཐང་ཕྱོམ། ལྷ་  
ཅེ། ལྷ་བའི་ཚེལ། ལྷ་གསལ། ཨོྲཱ་ཁྱ་ཁྱ་ཁྱ་ཁྱ་ཞི་ཤི་ཐོན་མི། མཁར་སྒོང་སྒྲིན་མེད་  
པ་མེལ་བསྐྱེགས་པར་བདུག་པ་བྱ།

ཚེལ་དཀར་དམར་གཉིས་ལ་སྐྱགས་འདི་ཁྱི་གཅིག་འདེབས། ཀ་གདུང་མཚམས་སུ་བཅུག  
སྐྱུ་ཐོ་མོ་འབྲེལ་པར་བྱེད། ལྷ་གསལ་ནི་ཨོྲཱ་ཏིང་ཡར་ཏིང་ནན། ཟབ་བོ། །རང་གི་མི་བསྐྱོད་  
པས་བགྱུའོ།

དབང་པོ་རིལ་བྱ། རྒྱལ་པོ་རིལ་བྱ་དཀར་པོ་ཅོག་སྒོང་ཙམ་གྱིས་མི་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་དུག་  
སོས། བཅུན་མོ་རིལ་བྱ་སེར་པོ་འཛེར་བྱ་ཅན་ལུག་རིལ་ཙམ་གྱིས་མི་བདུན་ཀྱི་དུག་སོས། སྒོན་  
པོ་རིལ་བྱ་དཀར་སྐྱག་སྐྱན་མ་བཙོས་པ་ཙམ་གྱི་མི་ལྷའི་དུག་སོས། འབངས་ཀྱི་རིལ་བྱ་དཀར་  
སྒོན་སྐྱན་མ་སྐྱམ་པོ་ཙམ་གྱིས་མི་གསུམ་ཀྱི་དུག་སོས་པས་དེ་བཏང་ལུགས་དོང་ག། བི་ལིང་།  
སྒྲ་ཅི་གསུམ། ཚདུག་ལ་མར་གྱིས་བརྟམ། བྱང་དུག་ལ་ཤ་བརྟམ་ལ་ཚདུག་ལ་ཆང་ཐེས་  
གསུམ་གྱིས་སུལ། བྱང་དུག་ལ་ཆང་དང་ཐེས་མས་སུལ། བཏང་དུས་པོ་བལ་ཟས་རོ་མེད་  
པར་བྱེད། རིལ་བྱ་ཁོག་ན་ཡོད་ཆོ་ཇ་དང་ཆང་ཆན་དང་། ཤ་ཁུ་འཛིག་མ་མེད་པ་སོགས་  
བཏང་། འཛིག་མའི་རིགས་གང་ཡང་བཏང་མི་ཉན། རྒྱ་བ་ཡར་དོའི་ཆོས་བྱངས་བཟང་པོ་  
ལ་བཟང་། རིལ་བྱ་ཡུད་ཙམ་ལས་དུག་མ་ཉན་ན་བསྐྱར་ལ་བཏང་དུས་རིམ་གྲོ་བྱ། ཅིས་ཀྱང་  
དུག་མ་ཉན་ན་དུག་མིན།

གོ་འཕྲིའི་འབྲུངས་དཔེར། སྐྱན་གཟིགས་སྐྱན་ཆབ་ལས་འབྲུངས་པའི་འགོ་བའི་དུག་སྐྱོབས་  
རྒྱལ་ཁམས་ཁོས་ཀུན་ཏུ་སྐྱེ། ལོ་མ་རལ་གྱི་སོག་ཕྱན་འདྲ། །མེད་ཀྱི་སྐྱོ་མཁའ་དང་དང་  
ལྷན། །འབྲས་བུ་བཞི་ཇ་སོག་འདྲ། །ཅུ་བ་ཨ་ལྷིང་འབྲུ་ལྷིང་འདྲ། །དྲེས་མའི་རིགས་

དང་ཆ་མཐུན་འདི། རྒྱུ་བའི་དུས་ལྟ་བུ་དང་ཤིང་ཕུར་མགོ་རྟིང་མ་ལོག་པ་རྩེ་མོ་ས་ལ་གཏད་  
ནས་བརྒྱུ། སྤྱོད་ནས་ཕྱིང་པའི་གུར་ཕུབ། ལུས་ལ་མཚོན་དང་ལུགས་རིགས་སྤངས། གྲོགས་  
སྟོབས་ལྡན་དང་འགྲོགས་ནས་ཡི་གེ་གཉིས་འདོན་བཞིན་བརྟ། རྟེན་འབྲེལ་བཟང་ངན་བརྟག་  
ལེགས་ན་བརྒྱུ། བཏང་དུས་ཁྲམ་ཁྲུམ་བརྟུང་ལ་རྩེ་ཁོལ་ནང་དུ་བཏབ། ཆང་སས་བཙོར་ལ་  
འབྲུ་གཉིས་ཀྱིས་རབ་གནས་བྲ། བཏང་པ་ཁ་ཤིང་། སྤྲོན་པ་རུབ་ཏུ་ལྟས། སྤྲོན་པས་ཤུམ་  
བཟང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། འབྲས་དཀར་ཉག་པ་བསྟེས་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན།

གུར་གུམ་ཉེར་ལྟའི་སྤྱོད་བལ། གཙོ་བོ་ཁ་ཆེ་གུར་གུམ་ལ། བཟང་དུག་ཙན་དན་  
དཀར་དམར་ཨ་ག་རྩ། གཤེས་པ་གསུམ་དང་རྩེ་ཁྲང་བལ་ལ། རྩུ་རྩུ་བལ་ག་དང་ཟེར་  
གཉིས། བཤིང་ཆ་རྩེ་ལྷན་སྤེར་མོ་ཕུ་ཤེལ་རྩེ། སྤྱང་སྤོས་རྩེ་རྩེ་རྩེ་གཤེས་ལྟ་སྤྲུ་གསུམ། ཆ་  
ཤིང་ཆེན་ཨ་ལ་བར་སྤྲུར་གསུམ་བསྟེད། བྲང་ཤིང་ཆེན་ཆེན་གསུམ་བསྟེན་བཏང། ཀླར་  
དཀར་པོ་དུག་འབྲུར་སྤྲུར། མཚན་ནད་གསར་རྩེང་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་དང་། མཚན་པའི་  
ཆ་བྲང་ཐམས་ཅད་སེལ། མཚན་ནད་ཀུན་ལ་བདུད་རྩི་ཡིན། བྲང་པར་བྱིས་པའི་མཚན་  
ནད་དག་ལ་བསྟུགས། རྩུ་རྩུམ། །

གནས་མོའི་གསུང་སྐད་འབྲུག་གྲགས་མཁེས་གྲགས་  
 པའི་རིལ་བུ་དབྱངས་ཅན་མཁེས་བྱ་བ་  
 བཞུགས་སོ།།

གཞན་ཆོས་རྒྱུད་མི་དད་པའི་ལོག་ལུ་ཅན་ལ་འཕྱར་ན། ཇོ་བོ་སྤྲུག་བཅན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་  
 རྟེན་བརྟེན་ལྟེ་དང་མགྱིན་པ་བདེ་བལ་ཨ་རུ་ར། སྦྱ་རུ་ར། བི་མི་ལིང་། འིང་མངར།  
 རུ་ར། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ། དུག་ཉུང་། སྒྲོན་འིང་། ཀར་དང་། སྤང་ཕྱི། ཕྱི་  
 བོ་ཆེ། གོ་སྟོང་། དུ་ལི། འིང་ཚ་ཆ་མཉམ་ཕྱི་བཞིན་བཏགས་ལ་རིལ་བུ་བྲས། ལྟོ་སྟོང་  
 དག་ལ་རིལ་བུ་གསུམ། །ཟོས་ན་མགྱིན་པ་བདེ་བར་བྱེད། །ལྷན་བཅིང་དག་ལྱང་འཆོ་བར་  
 བྱེད། །ཞག་བདུན་ཟོས་ན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག །ཞག་ནི་བཅུ་གཅིག་ཟོས་ལྟུར་ན། །སྐད་  
 གདངས་ཁྱུ་བུ་བཞིན་དུ་འགྲོ། །ཉི་ཤུ་མི་བརྗེད་གཟུངས་ཐོབ་འགྱུར། །གཅིག་ཟོས་དྲེ་  
 འདྲ་བར་འགྱུར། །སྒྲན་འདི་སྦྱར་དུས་དང་སྟོང་ཕྱར་བུར་གཏད།།

དབྱངས་ཅན་མ་སྐྱུ་མདོག་དཀར་མོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཞབས་དྲེ་རྗེའི་སྦྱིལ་མོ་ཀྱང་གིས་  
 བཞུགས་པ། གཡས་ཤེས་རབ་གྱི་རལ་གྱི་འཕྱར་བ། གཡོན་བདུད་ཕྱི་རི་གང་བའི་བུམ་པ་བ་  
 སྐམས་པར་བསྟོམ། ཇོ་ཅན་གོ་མི་གསལ་གསལ་ཕྱེས་ཕྱེས་རྩྱུ་རྩྱུ་ཕྱེས་ཕྱེས་སྤྱ་རྒྱ། རིལ་བུ་  
 ལ་སྤྲུགས། ཅེས་རྒྱ་ག་ཨ་རྒྱས་ (སེས) ཆོས་རྒྱུད་འཛིན་མཁེས་ལ་བཞག་པའི་རིལ་བུ་དབྱངས་  
 ཅན་མའོ།།

དྲོད་སྒྲོང་མཛོན་ཤེས་ཅན་གྱིས་མཛད་པ། སྐད་སྟན་སེང་གའི་འབྲུག་སྤྱོད། ཨ་པར་  
སྒྲུར་གསུམ་སྟོལ་གོང་པ། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་ཉོང་ལེན་སེ་འབྲུ། སྟན་པར་འདོད་ན་སྟག་  
སྟེལ་ཆ་གཉིས། རིང་པར་འདོད་ན་རྩ་རྩ་ཆ་གཉིས། བད་ཀན་ཆེན་རྩ་རྩ་ཆ་གཅིག་ རྒྱང་  
ཤས་ཆེན་བྱར་དཀར་ཆ་གཉིས། རིམ་ཤས་ཆེན་སྟོ་ལོ་དང་ཤིང་མངར། བད་ཀན་ཆེན་ལི་  
ག་དུར། གུར་གུམ་སྤྱི་བཞུར་སྤང་རྒྱན་ཅན་དན་དཀར། དེ་རྣམས་དཔུང་མཉམ་བྱས་ཏེ་རིལ་  
བྱ་བྱས་ན་སྐད་བཟང་སྟན་ཡིན་ནོ། ། མཛུལ།

སྤྱོད་དཀར་མེད་པར་འདོད་པ་ན། གཤང་འདོད་པ་ཡི་གནས་སྟུ་བཞུར། ཨ་རུ་ར་ཡི་རྩ་ཡི་  
ལན་བདུན་བྱགས། དེ་ཉིད་སྐམ་ནས་ནག་མཚུར་རྩེ་བྱགས། དེ་ལྟར་ལན་བདུན་བསྒྲུལ་  
བས་ན། བརྒྱད་བརྒྱུ་པ་ཡང་སྤྱོད་དཀར་མེད། དེས་པར་གནས་སོ་ཡིད་ལ་བྱུང་།

གསུམ་ན་སོ་བྱུང་སྤྱོད་འདོད་ན། མ་ཉེའི་དཔུལ་བའི་རུས་པ་དང་། འབྲུག་རུས་ཅོང་ནི་  
བྱ་ཤོད་བྱུམ། ཆ་མཉམ་ཅི་བཞེན་ཞིབ་ཏུ་བཏགས། ཞོ་དང་སྤྱང་དང་བསྐྱེས་ནས་ནི། རུས་  
སྤྱོད་ཤོག་པའི་ནང་དུ་བྱགས། གོས་གྱིས་བྱིབས་ལ་ཞག་བརྒྱ་བསྒྲུལ། དེ་ལ་དཀར་ནག་རི་  
མོ་མང་། དེ་བས་སོ་སྟག་སྤྱོད་འདོད་ནི། ཞག་གསུམ་ལྟོ་བཀྲ་གའོ་མ་འཐུང་། དེ་ནས་  
སོ་ལུལ་ཇས་སྤྱོད་བྱགས། ལྟེང་དུ་སྤྱང་ཅི་འཛན་པར་བྱ། དེ་ལྟར་ཡང་ཡང་ལན་བདུན་  
བསྒྲུར། རྒྱ་བ་གཅིག་ནས་སེལ་སྤྱོད། ལོ་དུས་མཚམས་ནས་ཇས་བྱགས་ན། དེ་ཡི་སྤྱང་  
དུ་སྤྱང་ཅི་བྱགས། དེའི་སྤྱང་དུ་ཟར་མའི་མར་ཁུ་བྱགས། སྟོས་ཡག་སོ་ཆག་དམ་ལ་  
མཁྱེས། དེས་པར་རྟགས་ཅན་ཡིན་ལ་བྱུང་། ལྷོ།

འགྲོ་བ་དབང་དུ་སྤྱད་པ་དང་། ལུས་སྟོབས་བཀྲ་གའུང་སྤྱོད་པ་དང་། ཆོ་རིང་  
གསུམ་སྟོར་འཕེལ་བྱིར། བྱིག་ལེ་བཙོན་དུ་འཛིན་པ་ནི། གཤང་སྟན་གཅིག་ ལྷོ་ལོ་



གད། སད་རག་(པམ་རྒྱུ) ཐུན་གཅིག་ མེ་རྟོག་ལུག་མིག་འདི་བཞི་རྒྱུས། ཞིབ་བཏགས་  
སྤང་རྟོད་དག་དང་སྤྱར། ཉང་མ་བཅུ་ཅུ་ཐོས་གྱུར་ན། ལོ་གཅིག་བར་དུ་ཐིག་ལེ་ནི། ལམ་  
བྱུང་མི་ཐེབ་འདོད་ཆགས་རྒྱས། ལུས་བྱུངས་རྒྱས་ནས་མི་རྟོགས་སྤྱེ། ལོན་ཏན་བརྗོད་གྱི་མི་  
ལང་དོ། ལས་མ་ལུ་རྒྱ་རྒྱ། ལྷོ།

སྤྱེ་ལམ་དཔུང་བསྐྱེད་སྤྱེ་བ་གྲུ་གྲུལ་དང་། ལྷུང་བ་དཔའ་སེར་མཆོལ་དང་གསེར་མེ་རྟོག་ །  
ལྷོ་ཐང་སྤྱན་ཆེན་འཛིན་པ་སྤྱར་བའི་ཕྱེ། མཆིན་གསལ་ལོགས་བདུན་དུག་འཛོམས་པའི་མཆོག་ །  
འབྲི་གྲུང་ལུགས་སྤྱན་ནག་སོ་གཅིག་པ། (ཅཆ་ག་ཉ) གཏོ་བོ་མག་བྱུན་འཁོར་ནི་མི་ཐོང་  
གསུམ། ཁོར་བུ་བདུན་དང་མཁྲིས་ཕྱེ་བདུན་པ་དང་། ལི་ག་དུར་དང་སྤྱུ་ཅི་སྤྱེ་དེ་བ། ཆོས་  
བརྗོད་ལུགས་ལམ་གྲུ་གྲུལ་པར་པ་ཏ། བྲག་ལུགས་སྤྱན་ནག་ཕུར་མོང་གི་ཡང་གྲུ། སྤྱན་ཆེན་  
རྒྱུས་ནི་ཆ་རེ་སྤྱོམ་པར་བྱ། ལྷ་རུ་ཐུན་ལོག་མག་བྱུན་ཀུན་དང་མཉམ། ཞིབ་བཏགས་ཕྱེ་  
མ་བསྐོལ་བྱང་རྒྱ་ཡིས་ཕུལ། ཆོད་རིགས་ཀུན་དང་བྱུང་པར་རྒྱ་ཆོད་དང་། (ཅི་སྤང་རྟོད་དེ་བཞི་པོ་  
ཡང་མཉམ་བ་སྤྱོམ་བྱས།) ལྷོ་བོའི་གཏུག་ནས་རྒྱང་མཐིལ་ཡན་ཆད་གྱི། གཏན་དང་འཐབ་པའི་ནད་  
རིགས་ཀུན་ལ་པན་(རྩ་རྒྱ་འགགས་ན་རྩ་སྤྱན)། ཉང་འགོ་ཆོག་ཅིང་རྩ་རྒྱ་འབྲུམས་སོང་ན། དྲུངས་  
མ་གནས་འཛོག་(སེ་བཞི་སྤྱེད་གུར་གུམ་བསྤྱན་པ་ལ་ཟེར) ཆ་གཅིག་གོང་གི་སྤྱན། ཆ་གཉིས་ལྷག་སྤྱང་  
བྱས་ལ་བཏང་བ་མཆོག་ འབྲི་གྲུང་དཀོན་མཆོག་འཕྲིན་ལས་བཟང་པོས་སྤྱར།

རི་རྩེའི་ཐང་ལོ་ས་དམར་ནང་གི་ལུ་མ་མཁྲིས་སྤྱག་བྱ། འཛིན་པ་དང་གསུམ་བུགས། ཀོ་  
བྱི་ཐོས་བྱེད་སྤྱར་བུགས་རེམས། གར་ལུགས་གསུམ། ཅན་དན་དཀར་པོ་ཐུན་ལོག་མན་  
ལུན་ཟེར། མཆེར་སྤྱིང་སྤྱི་ནད་སྤྱེད་དུ་བྱ།

ཀོ་བྱི། ལྷ་ར་ནག་ ལི་ལྷི་ དམར་པོ་གསུམ་སྤྱེ་བས་པས་བད་རྒྱུད་སྤྱོད་གཟེར་དང་།

ཐག་རྒྱུད་སྟོད་གཟེར། འཛོམས་པར་མཆོག་གོ། །དམར་པོ་གསུམ་དང་། འབྲས་བུ་གསུམ།  
མ་རྩ། ཅུ་རྩ། ཅན་དན་བསྐྱན་པའི་དམར་པོ་དགུ། ཐག་རྒྱུད་གནད་ལ་བདུད་ཅི་འདྲ། །ཏང་  
ཀུན་བསྐྱན་པ་མན་དག་ཡིན།།

གཟའི་སྤང་བ། ཡོ་བྲོ་ཁྱེད་བོ་རྩྱུ་པུ། འདི་ནད་པ་ཡོད་པའི་ཐོག་ལ་བྲིས་པས་གཟའ་  
ཐུབ། ཟབ་ཐོ།།

གཟའ་སྐྱན་ལོར་བུ་གསུམ་ཡོད། གུ་གུལ་དཀར་ནག་ཏེ་ལེའི་ཤ། །ཞིབ་བཏགས་རྩུ་ལ་  
སྐྱར་ནས་བཏང་། །ཏེ་ལེའི་ཤ་མ་རྩེད་ན་སྤེལ་མོང་ངམ་བུ་ཤུད་ཤ་བྲ།

རྒྱུད་གཟའ་ཁ་ཡོ་བ་ལ། ཨ་ག་རུ་དང་བྱུག་རུས། རྩྱུ་ཏི་དང་ལི་ཤི། གུ་གུལ་དཀར་  
ནག་གཉིས། སྐྱན་ནག་ཀ་ར་སྐྱར། ཨ་(གར) ཏིག་(ཏ) མཚལ་འབྲུག་(རུས)དཀར་ནག་(གུ་གུལ་)  
གངས་(ཐིགས) སྤལ་(རྒྱལ) བརྒྱད། གཟའ་བརྒྱད་འཛོམས་པའི་སྐྱན་བརྒྱད་ཡིན།

གཟའ་མགོགས་ལ་སྐྱ་ཅིས་ཞིང་བཞི་མ་བར་སྤང་ལ་བྲེད། བད་པ་སྐྱན་དཀར་སྟེང་ཅོག་  
ཕུར་འདུག། བད་པའི་མགོ་ཐོག་ཏེ་རས་ལྷགས་ནག་ཁ་གང་བཀའ། དེའི་སྟེང་ཟན་གོང་གི་མར་  
མེ་གསུམ་བཞག། རྩྱུ་ཐོར་གང་རྒྱལ། ཐག་ནད་རྩྱུ་གཟེར་སྤང་བ་ལ། རང་གི་དྲི་རྩུ་བར་  
པ་ལ་སྤགས་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་བཏབ་ལ་བཏང་། ཡོ་ཀུན་རྟེ་ཀུ། བོ་ལོ་རྩྱུ་སྤྱ། གཞན་  
དམར་བཤལ་གྲིས་འབྲུ་བ་ལ་རྩུ་ལ་བཏབ་ནས་བཏང་ན་ཆོད་དོ།།

རྒྱུར་མཁར་པའི་ལུགས་མཁྲིས་པ་མིག་སེར་གྱི་སྤྲན། ཨ་རུ་ར་གསེར་མདོག་གསུམ།  
ཅོང་ཞི་ཐུན་གསུམ། ཁ་ཆེ་ཐུན་ལྷ། སེ་བའི་མེ་ཏོག་ཐུན་བཞི། རྒྱལ་མོ་ཀ་ར་ཐུན་གསུམ་སྤྱོར།

ཨ་ཡ་མ་བྲི་དུ་ཏི་ཤ་ལ་ན། ཅས་པ་སྒོ་ལ་ཡོད་པས་གཟའ་ཐུབ། ཡོ་རྒྱ་རྩྱུ་ལ་རྩིང་  
མོ་ གཟའ་ལྷ། རིང་མ་རྩི་ཨེ་སུ་སྤྱ་རྩ།

ཡང་གཅིག་ལ་ཐེལ་ཐེལ། ཡུང་ཡུང་། འག་འག་ རྩོམ་འཛིན་ལ་དེག་ནན། རྩ་བུ་  
ལ་རྩ་བུ་ནན། གཙང་རྩ་བུ་སྟེང་ནས་གནས་མི་མཐོང་བར་བྱས་ལ་རྩ་བུ་དཔེ་ལ་སྟགས་པའི་རྩ་  
བུ་པར་བཏང་། དམར་མེད་འཛིན་གཟུང་(ཐུན་ཐུར) སྦྱོང་ཡོད། ཁ་ཆེ་རྩ་བུ་དུར་བྱིད་གསུམ། །  
སྟོན་ཆེན་རེ་རལ་སྤང་སྟོས་གསུམ། །འཕུར་སྟེང་སྦྱར་དཀར་ཅུ་བ་སྟོན་འབྲུག་གསུམ། །ཀ་མོ་  
ཉེད་ཨ་ཁུ་གསེར་མདོག་སྟོན་གསུམ། །གཞན་རྣམས་ཆ་མཉམ་ཀ་མོ་གསུམ་འབྲུར་བྱ། །རིལ་  
བུའི་ཆད་ནི་ཡུངས་དཀར་ཅུ་མ། །དམར་མེད་མཆེལ་གྲིས་ན་བཟའ་གསེལ། །ཐུན་ཆད་ནད་  
ཀྱི་སྟོབས་དང་སྦྱར། །སྟུག་པོ་རྩ་བུ་དང་འབྲེང་བ་དང་། །འབྲིལ་དང་བྱེར་དང་ཡ་བབ་དང་། །  
ཐུན་དང་ལྷགས་དྲིགས་མ་ཞུ་བ། །དུག་ཐབས་ཀུན་གྱི་གཉན་པོ་ཡིན། །དམར་མོ་མང་སྟེ་དམར་  
རེས་ཏུང་། །དམར་མོ་ཡང་དག་འདི་ལ་ཟེར། །གཏོན་གྱི་སྟེང་དུ་ཐུག་ན་རྩོམ་ཡིན། །དུག་གི་  
སྟེང་དུ་མ་བྱ་ཆེན་མོ་ཡིན། །མན་ངག་སྒྲིམ་འཛིན་ལ་ལ་(སྟུག་པོ་དང་དུག་པོ་ཡོད་པའི་མི་ལ་བྱ)འེས། །  
ཟེའོག་མ་བྱའི་མདངས་ཐལ་གཉིས། །དུག་ཆེན་ལ་བསྟན་མན་ངག་ཡིན།

ན་སྟོན། (ཡང་ཅིག་ལ་སྟོན་འཛིན་གསུམ་སྟེང་སྒྲིམ་ཅི་བཅས་རྩ་བུ་འབྲུག་དང་སྦྱར་དུར་དམར་བཙུགས་ལ་རྩ་བུ་དཔེ་གསུམ་  
པའང་འབྲུག) ཨ་ཁུ་གསེར་མདོག་སྟེང་། རྩ་བུ་ནས་ཅུ་མ་གཅིག་ རྩ་བུ་སྟེང་ནས་ཅུ་མ་བུ་དང་  
ལ་དར་དམར་པོ་ལ་བྱིལ། མར་ཁུ་ལ་བཙོན་ནས་བཅང་ལ་རྩ་བུ་པོ་པའི་བྱ་གར་ལན་གསུམ་སྟུགས་  
པས་རྩ་བུ་པོ་པ་སངས་བར་འབྲུར་རོ།

སྟེ་འཛོམས་གྱི་གདམས་པ་ལ། ཁ་ཆེ་ཀྱང་སྟོན་ཆེན་འབྲི་ཆོལ་མ་ཀྱང་ཨ་ཁུ་གསེར་མདོག་  
ཞོགང་། སྤང་སྟོས་ཀྱང་སྟོས་ཀྱང་རྩ་བུ་དུར་བྱེད་ལ་ཀྱང་ཞོག་གསུམ་གཉིས། སྟོན་  
གཞན་རྣམས་གསུམ་ཆའོ། །མཆེལ་དཀར་ཞོགང་ངམ་གཉིས། རིལ་བུའི་ཆད་ནི་རྩ་བུ་སྟོན་  
ཅུ་མ། ཡུང་ན་དག་སྦྱོང་རྣམས་གང་གི་རྩ་བུ་སྟུ། མ་ཡུང་ན་རྩ་བུ་དཀིས་བྱ། རིལ་བུ་གཟའ་

སྐར་བཟང་ཉིན་བྲ། སྤྲུགས་(མ་ཉི་ཁྱུང་ཁྱུང་) སྟོང་སྤྲུག་གཅིག་བརྒྲས་རིལ་བྱ་འདེབས། རབ་  
གནས་དང་བཀྲ་ཤིས་བརྟེན། མ་གསར་ཚད་གསར་སྤྲུམ་མ་མ་གཏོགས་ནད་ཀྱི་གཉིན་པོར་འགྲོའོ།

ཟུར་མཁའ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཡ་མའི་སྤྱད་སྤྱད་ཡོད། ཨོྫ་ཨ་ཐ། ཡ་མ་འཛེམས་བྱེད་  
ཁྱད་པར་ཅན། །གཞན་ལ་མེད་པ་འདི་ཡིན་ནོ། །བལ་དཀར་སྤྱད་སྤྱད་མདའ་གང་ལ། །མདུད་  
པ་ལྷའམ་བདུན་བྱས་ནས། །རེ་རེར་སྤྲུགས་འདི་ཉིར་གཅིག་གདབ། །ཨོྫ་དཀར་པོ་ཡ་ཉིད་  
སོད་ཡ་མ་འཛེམས། །དེ་ནས་ནད་པའི་མགོ་དམ་དུ་བཅིངས། །མདུད་པ་རེ་ལ་བརྒྱ་ཅུ་རེ་  
གདབ། །གང་ན་སར་སྤྲུགས་འདི་གདབ། ཨོྫ་ནག་པོར་མྱ་ཚད་སོད་སོད་ཐོན་ཐོན་སྤྱ་གྲིས་བྱུང་  
བྱུང་ལྷགས་ཀྱི་མཆུ་དང་སྤེར་མོས་སྦྱིང་ཅུ་ནས་བྱུང་། །གནོད་བྱེད་གཉིན་དང་ཡ་མའི་ཤ་བོའོ། །  
འདི་ཡིས་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཛེམས། །ཉམས་སུ་སྤྱོད་བའི་གདམས་པ་ཡིན། །ཁྱད་པར་སོ་  
སྟོན་ཡ་མ་ལ། །ཤིང་ཀུན་ཤུག་མུ་བེ་དང་། །སྟོག་སྤྱུ་གུ་གུལ་ཆ་མར་སྤྱར། །སྤྲུགས་  
རིང་བརྒྲས་ལ་ན་སར་བྱུགས། །མེ་དང་ཉི་མས་གདུང་བར་བྲ། །ཆུ་མ་མིས་སྤྱར་བ་དགོ། །

མཁའ་ནད་གསོ་བའི་སྤྲུགས་ནི། ཨོྫ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་སྤྱུ་ཅུ་ལྷོ་ལྷོ་ལོ་ཅན་ལྷ་མོ་  
སྤྱུ་ཅན་མ་མ་སྤེན་རོ་ག་ཤིཾྱ་ཀུ་ཅུ་སྤྱུ། རྩས་ལ་ལྷག་གི་བརྒྱ་གཡས་པའི་རྒྱང་མར་སྤྲུགས་ལ་  
ནད་སྤྱུགས་མཁའ་མ་ཞོ་གས་དུད།

སྤྲུག་སྟོ་རིམས་སྤྱད་ལོ་མ་དུག་སྟོར་བཞུགས། ཨོྫ་སྤྱི། རིམས་ནད་སྟོ་ཡིས་  
སྤྱད་ཐབས་ནི། །འཛིན་པ་ཐར་ཅུ་སྤྲུག་ཤེས། །ཉོང་ལེན་རེ་ལྷག་མིང་ཅན་གྱི། །ལོ་མ་ཁ་  
འབྱས་སོས་དུས་བུ། །ཁྱུ་ཅི་སྤྱར་ལ་དི་ཅུས་སྤྱ། །རིལ་བྱ་སྤྲན་ཚད་ཞོགས་པ་བསྟེན། །  
འགོ་བའི་ནད་རིགས་མ་ལུས་བསྟུང་། །ཕྱེ་མ་ཅུས་ཕུལ་གག་ལྟོག་དང་། །གཟེར་ཐུང་བལ་  
ནད་རིམས་དང་གཉིན། །ཀུན་ལ་ཐན་པའི་གདམས་པ་མཚོག། །ར་ལྷག་འབྲི་མཛོ་བ་ལང་

དང་། །ཤུགས་འཛུགས་ཞིབ་བསྒྲུབ་དང་། །སྤྱུག་ཤུང་བྱུང་གྲུལ་ནག །མིང་ཅན་ཟངས་  
 ཅི་ཕུར་ནག་མོ། །བོང་ང་ཤུད་གཞིབ་བཏགས་ལ། །སྤྱི་བོ་སྤྱི་མཚམས་མཆན་འོག་གཉིས། །  
 ལྟེ་བ་སྒོ་དགུ་ཐིག་ལེ་བྲ། །ཞོགས་པ་ལུས་ཀྱན་བྲབ་པར་བྱགས། །འདིས་ཀྱང་རིམས་ནད་  
 བསྐྱུང་བར་འགྱུར། །དགོ་བས་ལུས་ཅན་ནད་སེལ་ཤོག།

ཐེ་རོ་ཅ་ནའི་ལུགས་རིལ་བཞུགས། །ནམ་མ་རྒྱ་གུཾ་ལ། །རིན་ཆེན་ལུགས་ཀྱི་བཅུད་  
 ལེན་ལ། །ལུགས་སྤྱེ་ཤིང་(བ་རུར)སྒོང་སྤང་རེའི་ཆད། །ཨ་རུ་སྤང་རེ་སྤྱང་རུ། །ཐེ་ཐེད་  
 རུར་གདུས་ཞོ་ཅམ་ལ། །ལུགས་སྒོད་སྤྱུགས་ལ་ཁ་དམ་བཅད། །ཤིན་རུ་ཤོ་བའི་དོང་དུ་  
 བསྒྲུལ། །ཞག་གསུམ་ལོན་ནས་ཨ་རུའི་རུས། །གདམ་འཐག་སྤྱུག་ཆ་ལྟ་བུར་བྲ། །ལུགས་  
 ཐེ་མི་མངོན་དུལ་ཆད་ཡིན། །སྤྱར་ཡང་གི་སྤྱིང་སྤང་ལྟ་དང་། །ཨ་མ་སྤང་དོ་བཏབ་ལ་  
 བསྒོལ། །(ལུགས་སྒོད་དུ)རུ་ཆོད་རིལ་བུ་སྤན་ཅམ་དེལ། །ལྟ་བུན་དགུ་སོགས་ལྟོ་སྒོད་  
 བསྒྲེན། །སྤྱར་བ་འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་ནི། །མཆིན་མཁྲིས་ཆ་སྤྱན་དམུ་རུ་དང་། །སྒོ་ནད་བྱང་  
 འོག་ནག་རུ་སྒྲེམ། །སྤྱུག་པོ་མིག་གི་ནད་རིགས་ཀྱན། །མ་ལུས་སེལ་བའི་གདམས་པ་  
 མཆོག །འདི་ནི་ཐེ་རོ་ཅ་ནའི་ལུགས།

འདི་ན་རང་བྱུང་དོ་རྩེའི་ཡ་མའི་སྤྱི་འཛུམས་སྤྱན་དག་དུག་པ་ཡོད། །ཨོ་སྤྱ་སྤྱི། ཡ་  
 མའི་ནད་རྒྱམས་འཛུམས་པའི་ཕྱིར། །བདུད་ཅི་སྤྱན་དག་དུག་པ་ཡོད། །ནད་རྒྱམས་འཛུམས་  
 པའི་དོ་རྩེ་(ཨ་རུ)དང་། །གདོན་རྒྱམས་འཛུམས་པའི་འདྲེ་འཛིགས་(གྲུ་གུལ)རུ། །ཁྱུང་ཁག་  
 འཛུམས་པའི་མངོ་ཅན་(རུ་རྟ)དྲི། །ཁྲག་ཆད་འཛུམས་པའི་བསེལ་བྱེད་(བ་ཤ་ཀ)སྒོ། །གཉན་  
 ཆད་འཛུམས་པའི་མ་གྱི་ཏ་(སྤྱ་ཅི)། །རུ་ནད་འཛུམས་པའི་མེ་རྟོག་(གུར་གུམ)དམར། །ཁྱུང་  
 འཐགས་སྤྱན་མཆོག་དུག་པོ་འདིས། །ཡིང་རྟོག་བཞིག་ཅིང་གཟེར་བ་འཛུམས། །ཡ་མ་དགར་

དག་ཁྱ་གསུམ་ལ། རྫོང་པ་ལམ་བཞིན་དུ་འཛེམས། ཞེས་པ་རང་བྱུང་རྫོང་པ་གོད།  
དག་བ་འགོ་དང་ཐུན་མོང་བསྟོ།

སྤྲ་ཁྱ་བཅོད་པའི་མན་ངག་ནི། ཡོ་ཐེ་ཕུར་ནེ་ཕུར་ཡག་ནེ་ཕུར་སྤྲ་རྒྱ། ཡང་གཅིག་ལ།  
ཁྱ་གཉིད་ཡ་འི་འི་ཆད་ཆོད། སྤོན་བལ་ལམ་བལ་བསྟགས་ནས་སྤྲ་བརྒྱངས། ཟབ་པོ།

རང་བྱུང་རྫོང་པ་མཛད་པའི་བད་རླུང་ཕུར་བལ་ལ་བདུད་ཅི་ཆུ་རྒྱན་ནི། གཞེན། ཆུ་ཅི་  
ཐར་རྒྱ། རེ་ལྷག་ བུལ་ཏྱག་ ཡ་ལ། རྒྱ་ལ། ལི་ལི། རྫོང་། སྤོད་སྤྲ་ལ། ཡ་  
གར། རླུང་འཕགས་སྤོན་སྤྲ་བཅུ་གཅིག་འདེབས། འདུས་ནད་སྤོད་དུ་བབ་པ་དང་། འད་  
རླུང་གི་བར་ཞེན་པ་དང་། རླུང་གིས་སྤོད་འཛངས་སྤོད་གཟེར་རྒྱུས། རྫོང་བུ་ཡུར་དུ་འཕྲེན་  
དང་འབྲ།

རིམས་སྤྲ་དུད་སྤྲོར་ཆོད་བང་ལུགས་ཡོད། བཞོ་གུ་རུ་ཆུང་ དུད་པས་རིམས་ནད་  
བསྐྱུང་བ་ནི། གུ་གུལ་ཤིང་གུན་ཕུད་ག་ནག་ སྤོན་ཆེན་དུར་ཐོད་མི་སྤྲ་དང་། རླུང་དཀར་  
སྤོག་གཅིག་ཆེ་མཉམ་ལ། རིལ་བུ་སྤོན་ཅམ་ནད་རེ་བདུག་ འགོས་ནད་མ་ལུས་བསྐྱུང་བར་  
འབྱུར། རུ་ཕྱོ།

དཔལ་ལྷན་ཕུར་མཁར་བའི་འབྲ་ཆོས་གཉན་པར་པ་ཏའི་བཅོས་ཐེངས་སོས་སྤྲ་ཐིག་  
བཞུགས་སོ། ཡོ་ཡ་སྤྲ། སྤོན་གྱི་སྤྲ་དང་འཕགས་པ་སྤྲ་རས་གཟིགས། རྫོང་དང་  
སྤོད་འགོ་དོན་མཛད་ལ་འདུད། གསེར་མདོག་བསྟན་པའི་སྤྲིགས་མ་ལ། རྟག་འཐུམ་མང་  
ཞིང་ཆུལ་མི་གཙང་། རྟག་འདུན་རྫོང་པ་ནད་དམེ་འབྲེད། སྤྲོ་སོས་མན་མཉམ་ཐེངས་མི་འཛེམ། རེ་  
དེ་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་མཚོ་མཁའ་འགོ་འབྲུགས། རྟད་རིགས་མི་འདུ་བུ་ཡག་བཞིན་དུ་འབྱུང་། རེ་  
དུས་འབྱུང་པའི་རིམས་ནད་པར་པ་ཏ། གཉན་རླུང་ཆོད་པའི་དཔུང་དང་བསྟོངས། བཞོ་མཁའ་

ལ་གནས་སྒྲིན་པོའི་གཟུགས། གཤུག་པ་སྤྱལ་གྱི་མུག་མ་ཅན། གང་ལ་ཕོག་པ་ཐར་མེད་  
 གཏོང། བདུན་དང་དུག་ནས་འཆི་བར་བྱེད། རྒྱུ་མདོག་དམར་ཞིང་གཞིང་མི་ལྷག། བ་  
 སྒོམ་ཡིད་རྒྱ་གང་ལ་ཟ། མགོ་ན་རུ་མ་ཅི་བ་ལོགས་གཟེར། དབུགས་བྱང་མི་ལམ་ཟ་བྱེ་  
 མང། སྒོ་ལུ་ཁག་འབྱུང་རུས་ཆོགས་ན། ཡང་ན་སྒྲིང་འཕྱོ་ལུས་པོ་ལྷི། ལྷོ་དཀར་སྒོམ་  
 དད་རྒྱུང་བ་དང། ལལ་ལྷུལ་ཞིང་འདར་བ་ཡོད། གང་ཡང་འཆོལ་ན་རྒྱ་ནད་ཡིན། མགོ་  
 ལ་ཕོག་ན་རྟོལ་ཏི་ཏ། རྒྱ་བར་ཕོག་ན་རྩ་ཏུ་རྟོ། ལྷོ་ལ་ཕོག་ན་རྟོ་མེ་ཟ། སྒོ་ལ་ཕོག་ན་སྤྱ་  
 ར་ཅེ། སྒྲིང་ལ་ཕོག་ན་གུ་ཤི་ལ། རྒྱ་བར་ཕོག་ན་ཁུ་ཤང་གེ། མཆིན་པར་ཕོག་ན་ཇ་ལ་ཏ། མཆེར་པར་ཕོག་ན་ཅི་སྤྱ་ཏི། མཁྲིས་པར་ཕོག་ན་ས་ན་ལུ། ཤོ་བར་ཕོག་ན་སྤུ་ཐེ་ལ། མོང་ཁར་ཕོག་ན་ཤ་མི་ན། རྒྱ་མར་ཕོག་ན་རྒྱ་དང་གམོ། མཁལ་མར་ཕོག་ན་རུ་ར་ལྟ། བསམ་མེར་ཕོག་ན་རུ་རུ་འབྱེད། སྒྲིང་པར་ཕོག་ན་ཨེ་ལུ་ཤ། བཀྲའ་བར་ཕོག་ན་ཏེ་ལི་ཤ། ལག་པར་ཕོག་ན་ཡར་གེ་རུ། རྒྱ་དང་པར་ཕོག་ན་ཉ་རྒྱ་རྒྱ། དེ་ལྟར་རིམས་ནད་གསོ་བའི་  
 ཐབས། བརྒྱ་ཡི་སྒྲིང་གིས་བརྒྱུད་པར་བྱ། དེ་ཡི་གཞིན་པོ་ངོ་མཆོར་ཅན། རྒྱ་མཆོའི་  
 གོས་ལ་རབ་སྒྲིས་པ། ཐེངས་སོས་རྒྱ་བའི་བེལ་པ་ནི། ཨིན་རྒྱུ་ལའི་སྤྱང་པོ་ལ། མཁྲད་  
 གཞོན་རྒྱུའི་འདབ་འཆང་ཞིང། མེ་ཏོག་གཡུ་ཡི་སྤྱང་བས་རྒྱན། རོ་ནི་(སལ་ཟེར་)དུག་ལྷན་  
 མངར་ཁ་ཆ། འདི་ནི་གཉན་ཆད་སེལ་བའི་མཆོག་ དེ་ཡི་བཙུན་མོ་གསེར་མདོག་ཅན། གཟེར་འཛོམས་བདུད་རྩི་རྒྱ་རྒྱ་ཏི། གསེར་མདོག་ཞོར་བུ་སྤྱི་བོར་འཛིན། བདུད་རྩི་འོ་མས་  
 རབ་ཏུ་གཡོས། འདི་ནི་མཁྲིས་ཆད་སེལ་བའི་སྤྱན། སྒོན་པོ་རྩུ་འཕུལ་ཀུན་ཏུ་རྒྱ། ལུས་  
 སྒོམ་སྒོམ་ནི་ཤ་ལ་རིང། མགོ་སྒྲིས་འབྲས་བུ་སྒྲིག་གསེབ་གནས། མིག་འཕུལ་སྤྱ་ཆོགས་སྒྲོན་  
 ལ་མཁལ། རྒྱུང་ཆད་འཛོམས་པའི་ཐོ་བ་ཡིན། བདུད་རྩི་སྤྱུ་སྤྱོར་ཞེས་བྱ་ཏི། སུར་པ་

ཏ་ལ་སླེབ་པས་ཚོག་    ཉེ་ལ་མང་བར་སྒྲོར་འདོད་ན།    །གུ་གུལ་གང་ཆུང་སྒྲོང་ཟེལ་བསྐྱུས། །  
 དག་པོ་བདུན་སྒྲོར་ཞེས་བྲུབ།    །སྲེ་ལོང་ཐང་གིས་ཕུལ་ལ་བཏང་།    ཉོད་ཀྱིས་ཅི་ལྟར་བསྐྱུས་  
 བ་བཞིན།    །བསིལ་ཏེ་རུས་པའི་སྒྲེང་དུ་འགྲོ།    །སོ་སོར་ནད་སྒྲེང་ཁ་བསྐྱུར་ནི།    །མགོར་  
 བབས་ཏིག་ཏ་ཟངས་ཅི་སྒྲེབ།    །རྒྱར་བབས་ཡུག་ཚོས་རུ་རྟ་སྒྲེབ།    །སྒྲེར་བབས་སྤྱི་ལྟེ་སྒྲུང་ལྟེ་  
 སྒྲེབ།    །བྲེ་བར་ངང་འབྲས་ར་ཁྲག་སྒྲེབ།    །སྒྲིང་བབས་སྒྲོས་དཀར་རྩྭ་ཏི་སྒྲེབ།    །སྒྲོར་བབས་  
 སྒོ་ལོ་ཆུ་གང་སྒྲེབ།    །མཚན་བབས་གུ་གུམ་བྲག་ལྷན་སྒྲེབ།    །མཚར་བབས་གོ་སྒྲོད་ཀློག་  
 སྒྲེབ།    །མཁྲིས་བབས་ཏིག་ཏ་སྤྱི་ཡང་སྒྲེབ།    །པོ་བབས་རྩོ་ལྷན་པི་ལིང་སྒྲེབ།    །ལོང་བབས་  
 སྒྲེ་ལོ་པི་ལིང་སྒྲེབ།    །རྒྱར་བབས་དུག་ཏུང་བཅོང་བཅོང་སྒྲེབ།    །མཁལ་བབས་སུག་སྒྲེལ་ལུག་  
 ཚོར་སྒྲེབ།    །བསམ་སེར་དབང་ལག་གསེར་བྲེ་སྒྲེབ།    །སྒྲུང་བབས་རྒྱ་ཚྭ་སྤྱི་གི་སྤོང་སྒྲེབ། །  
 གཉའ་བར་རྩོ་རྒྱས་ལུ་དག་སྒྲེབ།    །ལག་བབས་དབང་ལག་ཏིག་ཏ་སྒྲེབ།    །རྒྱང་བབས་གི་ཤ་  
 ཡ་རུ་སྒྲེབ།    །ཀུན་ལ་རུས་ཁུས་བྲུབ་པ་གཅེས།    །འདི་ཡིས་འཆི་བ་དུར་ནས་སྒྲོང་།    ཉེ་  
 ཕྱིར་སྒོག་འཛིན་གསུམ་པ་ཟེར།    །འདི་ནི་དོ་རྩེའི་རལ་གི་འདྲ།    ཉེ་ཕྱིར་རལ་གི་ཕྱུང་རྒྱག་ཟེར། །  
 འདི་ནི་ནད་ལ་ཐེངས་ནས་སོས།    ཉེ་ཕྱིར་ཐེངས་སོས་རྒྱ་ཐིག་ག་ཟེར།    །གཉན་རོ་སྒྲོང་ན་གཙོ་  
 གསུམ་སྒྲེང་།    །ཐར་རུ་ཡ་བྲག་རྒྱ་ཆ་དང་།    །རེ་ལྷག་སྒྲེབ་ལ་དག་པར་སྒྲུངས།    །སྒྲུངས་  
 ལྷག་ལོག་མོན་སྒྲི་དང་འདྲ།    །ཀུང་མངར་བག་དྲག་ལུལ་གཤེད་མར་བལྟ།    རི་ཐང་མཚམས་  
 སུ་རྩོད་ལ་བཀུག།    །སྒྲོན་རོས་ཕྱག་ལོན་ཞལ་གདམས་ནད་དུ་ལྟོས།    །རྩམ་སྤྱ་མིས་འདིར་འབད་  
 རྩམ་དཀར་གྱིས།    །འགོ་དྲུག་སྤྱག་བསྐལ་ནད་ལས་ཐར་གྱུར་ཅིག།

ཞལ་གདམས་གཤམ་པ་དོན་སྒྲོན་ཡོད།    ཨོྫ་ཨྲ།    བདུད་ཅི་སྒོག་འཛིན་གསུམ་པ་ནི། །  
 ཤིན་ཏུ་ཟབ་པས་སྒྲན་རོ་གསང་།    ཉད་ནི་དེ་ཡི་རོ་སྒྲོད་ནི།    །གཙོ་བོ་འཛིན་པ་གངས་སྒྲེས་



ཡིན། བརྩན་མོ་ཅ་མཁྲིས་ཞིང་སྤྲེས་ཡིན། ཁྲོན་པོ་གངས་ཀྱི་ཐང་ཕོ་མ་ཡིན། བརྩ་བ་  
 དུས་ཀྱི་མན་ངག་ནི། སེས་དུས་ལོ་མ་ཁ་འབྲས་སམ། ཡང་ན་སྟོན་དུས་ཅ་བ་བཞོ། འཕྲོད་  
 སྦྱར་གཟའ་སྐར་བཟང་པོ་ལ། རང་ཉིད་ཁྲུས་བྱས་ལྷགས་རིགས་སྤངས། ཁམ་མཁའ་མ་  
 མཐོང་རས་དཀར་དེལ། སྤྲན་སྦྱར་གཙོ་བོ་ཞོ་དོ་ལ། བརྩན་མོ་ཞོ་གང་སྟོན་པོ་ཕྱེད། གཞན་  
 རྣམས་མ་བརྒྱུད་ཅམ་རེས་ཆོག། ཁོ་བརྒྱད་དི་རྒྱས་སྤྲན་རྒྱུང་ཅམ། བདུན་དགུ་ལ་སོགས་  
 བད་དང་བསྟན། སྤྲན་བད་མར་དཀར་སྦྱོ་ཆས་འཛེམས། དགོ་བས་རྒྱ་འབྲས་བད་སེལ་  
 རོགས། མཆ་ལོ།

ཉ་གས་སྟེ་སྤངས་སོགས་ལ་ཕན་པའི་གཉན་སྤྲན་རྒྱུན་གྱི་པོ་ལོ་སྦྱར་བ་ནི། རྒྱལ་  
 པོ་ཡུངས་དཀར་ཞོ་དོ་ལ། ཁྲོན་པོ་སྤྲན་ཆེན་ཞོ་གང་སྦྱར། (འདི་ལ་མན་ངག་སྤྲན་ནི་ཆོས་བཙོད་འབྲི་མོག་  
 རྟུག་ཆོར་སྤྲུལ་བསྟན་ན་ཆོས་ཉིད་དམར་མོ་ཟེར་) ཞིབ་རྒྱ་འཐག་པ་ཤིན་རྒྱ་གཅེས། རིལ་བྱ་བའི་རིལ་  
 མ་ཅམ། བད་སྟོབས་ཆེ་རྒྱུད་དག་དང་བསྟན། སྤྲན་མཆོག་འདི་ཡི་ཕན་ཡོན་གྱིས། འཇང་  
 གི་ཤ་སེར་མིག་སེར་དང་། རྒྱ་ཡི་འཇུ་མ་བྱ་ལྷག་དགེས་དང་། བོད་ཀྱི་གཉན་སྟོན་བདུན་དུག་  
 དང་། གཤག་པ་སྟོན་པ་ཆམ་པ་དང་། བཅོན་བདུད་མ་མའི་དལ་ཡམས་སོགས། ཐམས་  
 ཅད་སེལ་བ་ཐེ་ཆོས་མེད། ལུ་ཟླ།

རྒྱ་འགགས་སྤྲན་གཡེར་དུག་གི་རྒྱ་འབྲེན་ནི། གཡེར་མ་གཟེ་མ་ལུ་མ་པ་དང་། སྦྱོ་  
 དུ་རྒྱ་ཕྱི་གཡིན་རྣམས། གཅིན་འགགས་བད་སེལ་ཁྲོད་བས་བྱུབ། དེ་སྟེང་གསེར་བྱེ་ཤིང་  
 མངར་གཉིས། བསྟན་ན་ལྷག་པར་ཤིན་རྒྱ་ཟབ། ཡང་རྒྱ་འགགས་སྤྲན་ལྷགས་གཅིག་ལ།  
 གསེར་བྱེ། སྟོན་གྱི་ལུ་མ་པ། གཟེ་མ། རྒྱ་ཕྱི། བ་སྦྱ། སྟུག་སྟེལ་རྣམས་  
 རྒྱ་སྦྱར་དང་སྟེབ་པ་གསེར་བྱེ་བརྒྱད་པ་ཆོ་བྱང་རྒྱ་འགགས་གང་ལ་འང་ཕན། ཡང་རྩ་རྒྱ་འགགས་

པ་ལ་བྱུལ་ཏྲིག་ཐུར་མགོ་གསུམ་རྒྱ་བསྐོལ་གྱིས་འབྲུང་ན་ཕན་ཟེར་བའང་ཟབ། རྒྱ་ལྡེ་ཆིག་ཐང་  
གཅིག་ཤུས་ཀྱང་གཅིན་འགགས་པ་ལ་ཕན།

ཡང་རྒྱ་ནག་རྒྱལ་པོའི་སྤྱིར་བཞི། རྒྱལ་པོ་ཡུངས་དཀར་ཉ་ལ་ནག་ ཆིབས་པ་གཡུ་  
འབྲུག་ཟེ་བ། མཚོན་ཆ་མ་གེ་ཏ། ལྷགས་ནི་ཨེ་ཏོ་ཏ། ཞིབ་བཏགས་བྱ་བའི་རིལ་མ་ཅམ།  
ལྷ་བདུན་དགུ་སོགས་ནད་སྟོབས་ཆེ་རྒྱུ་ལུས་བྱུངས་ན་ཆོད་ལ་དཔགས། སྤྲན་མཚོག་འདི་ཡི་  
ཕན་ཡོན་ནི། །འཇང་གི་ཤ་སེར་མིག་སེར་དང་། །རྒྱ་ཡི་འཛུམ་བུ་ལྷག་འབྲེལ་དང་། །ཁོད་  
ཀྱི་གཉན་ལྷོག་བདུན་དྲུག་དང་། །ཡ་མ་རྒྱ་སེར་པགས་ནད་རིགས། །སྟོད་དུ་བབ་པའི་མགོ་  
གཟེར་དང་། །སྤྲད་དུ་བབ་པའི་རྒྱ་གཟེར་དང་། །བྲུམ་བུ་ཆོལ་རྒྱགས་པ་དང་། །གཤམ་ཐོང་  
གཉན་དང་ཅ་བྲལ་དང་། །གཉན་དང་ལྷན་པའི་འབྲམས་རིགས་དང་། །ཐན་བདུད་མ་མའི་དལ་  
ཡམས་དང་། །འབྲུང་པོ་སྟེང་གཞོན་འོག་གཞོན་དང་། །ཁྱད་པར་གཟེར་བྱང་ནད་རིམས་  
དང་། །ཁྲོ་བྱར་རྒྱ་བའི་ནད་རྣམས་ལ། །ཁོད་དུ་བཏང་བ་ཅམ་གྱིས་ཆོག་ །བྱད་མེད་སྤྲུམ་མ་  
མ་གསར་དང་། །བྲང་རྒྱུང་རྒྱུང་པའི་ནད་ལ་སྤང་། །འདི་ནི་ནད་བརྒྱ་སྤྲན་གཅིག་ཡིན། །  
དུག་གཞོན་སྤྱར་ཆད་ཞལ་ལས་ཤེས། །ཞེས་པ་དུག་གཞོན་འབྲུག་སུམ་ནི། །ནན་གྱིས་སད་  
ར་བཏགས་འབྲུ་ལྷ་ནི། པ་ར་ནན་གྱིས་སད་  
རིལ་བུ་བརྒྱལ་ལན་བདུན་རེ་བཏབས། གང་  
གི་མགོ་ན་ཟབ་པའི་སྤྲན། །དམ་མེད་རྒྱུང་ཕྱོགས་སྤྲ་མི་བྲགས། །སྤྲིགས་དུས་གདུག་པའི་  
གཟེར་གཞོམ་ཕྱིར། །གཉལ་སྤྲད་རིན་ཆེན་བྲག་ལ་སྤྲས། །ལས་ཅན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་  
ཤོག། །འདི་མཁྱེན་གཟིགས་ཆོས་འབྲུང་གིས་རྒྱ་སྤྱིང་པའི་གཏྲར་མ་ཡིན་གསུངས། སྤྱར་  
ཆད་ནི་བོད་པ་ཡུངས་དཀར་གཉིས་ཆ་རེ་མཉམ། །ཤུག་ཆེར་ཞོ་ཕྱེད། །སྤྲ་ཅི་སྤྲར་གསུམ།  
ཁ་ཆར་བཅོད་མདུད་ཐལ་ཆན་ནད་དུ་སེར་ཅམ་བྱས་པ་བཏང་སྟོལ་ཡོད། །ང་ཡི་ལག་ཏུ་སྤྲངས་པ་

ནི། དམར་བཤལ་འདི་ཁོ་ན་བཏང་བར་ཕན་པ་གསུམ་ཉམས་སུ་བྱོང་། འབྲམས་རིགས་  
ཐམས་ཅན་ལ་འདི་ཁོ་ན་ཕན་པ་ལག་སྒྲངས་ཡིན། ལོ་བརྒྱད་དི་རྒྱ་མ་རྟེན་ན། དི་རྒྱ་ཐམས་  
ཅད་གཉན་འཛོམས་པའི་རྩས་པ་ཡོད་པ། ལོ་བརྒྱ་གཅིག་རྒྱ་མ་རྟེན་དེ་ལྟར་ཆོག་འདྲ། མ་  
རྩུང་ཡང་གོང་གི་སྒྲན་བསྐྱུས་ནང་ནས་སྒྲ་ཅི་དེ་རྒྱ་རྒྱུངས་ནས་འདམ་འཐག་བྱེད་ནས་དིལ་བ་  
ཟུ། འདི་རྒྱམས་སི་རྒྱ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཞལ་ཤེས། སྤྱིང་སྒྲན་བཀྲ་འབྱུམ་གྱིས་བྲིས་པའི་ནང་  
ནས་དཔེ་བཤུས་པ་ཡིན་པས་ཡིད་རྟེན་ཅོམ་ལགས་སོ། །བཀྲ་ཤིས།

སྒྲན་གྱི་ཟེན་བྲིས་ཐོར་བུ་ལས། །ཀྲན་མཐེན་སི་རྒྱའི་ཞལ་སྒྲ་ནས། །བད་ཀན་པོ་བརྒྱ་  
ལོང་ནད། །སྤྱ་རིགས་ཁོང་དུ་སོང་བས་ལན། །དེ་ཡི་གཉེན་པོར་རྒྱ་ནག་གི་ །ཤམོང་མོ་  
དབུ་ཞེས་པ་བཏང་། །ལུས་ཀྲན་བདེ་བའི་གནད་གཅིག་ཡིན།

རྒྱ་ཤེལ་ཁ་ཚར། །བད་ཀན་སྒྲ་འབྲིབ་ལ་ཨ་བ། །མདུང་ཅེ་སྤྱུག་པོ། །ལྷགས་སྤྱུལ་  
བཞི་དགོས་སོ།

འབྲུགས་སྒྲོ་ཀྲན་སེལ་རྒྱ་ལོའི་སྒྲན། །ཁོར་བུ་བདུན་ཐང་གསུམ་སྒྲེབ་པས། །མིང་ལ་  
ཀྲན་དག་འཁོར་བུ་ཟེར། །ཐུག་འབྲུགས་སྒྲོད་ཀྱི་ནད་ལ་ཕན། །འཛོ་བྱེད་སྤྱུག་ཅེའི་རིགས་  
དཔྱད་ཡིན།

ཁ་ཆེ་དང་ནི་དོམ་མཐིས་དང་། །སྒྲ་ཅི་རྒྱ་མཚལ་ཞིབ་བསྐྱུས་པས། །མ་སྒྲན་སྤྱུག་མོ་  
ཁ་འབྱར་ཞེས། །ལྷ་རྩེ་བསྐྱུན་འཕེལ་མན་ངག་ཡིན།

སྤྱ་ཐུག་བཅོས་སུ་རྒྱགས་པའི་ཆོ། །གཡས་གཡོན་ལག་པ་མ་ཁོར་བའི། །གཏར་ཁ་རྩུང་  
ཟད་བྱས་པ་ཡིན། །འོལ་ཁ་བསྐྱུར་ཞེས་ཕན་པ་ནི། །དཔོན་ཚང་ཀམ་དོན་གྲུབ་གསུངས། །

སྒྲན་ལ་རྩོ་ཐལ་ལོ་གངས་ཅན། །ཐུན་རེ་གཏོང་དང་མ་ལྷ་བར། །ཁ་ཟས་གང་ཡིན་དེ་

བསྐྱེད་པ་ཐལ། བཏང་བ་རྒྱ་ནག་མཁས་པའི་ལུགས། འདྲི་སྐད་ཆོད་བད་དཔལ་འབར་  
གསུངས། བྱིན་གྱིས་ཟབ་མོ་མདོར་བསྐྱུས་འདི། བདུད་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས་གྱིས། །  
མཛུ་ལོ།

ཡང་ཅིག་ཟབ་མོའི་གསང་སྒྲུན་བཀའ་རྒྱུ་མ། གཡུ་ལྷུ་མ་ཁུ་བྱུག་སྒྲུ་མ་ཞེས་བྱ་བ། །  
སྐྱེ་བ་སྒྲན་གསེབ་མཆོར་ནགས་རྒྱ་ཤོད་སྐྱེད། ལོ་མ་སྤྱ་བའི་རྣཾ་ཅོག་འད། རྒྱུང་བུ་ལྷགས་ཀྱི་  
ཕྱག་བཅར་འད། མེ་ཏོག་གཡུ་ཡི་པར་འད། རོ་ནི་ཁ་སྤྱ་ལྷན་པའི་རོ། རང་གི་རྣམ་པས་  
འབམ་ནད་སེལ། རྒྱུར་སྤེ་གང་དང་གང་བྱས་ཀྱང་། གཙུ་བོ་གཉིས་འབྱུར་དག་ཏུ་ཤེས། །  
འདི་ཉིད་མཁའ་འགྲོའི་གསང་སྒྲུན་ཡིན། ཆིག་བརྒྱད་མ་གཏོགས་མང་དུ་སྤེལ་མི་རུང་།

ཐུག་གི་བདུད་རྩི་(མེ་ཏོག་དར་ཡ་ཀམ) ཡང་ན་ནི། རྐྱེ་བ་ངེས་མེད་རྒྱ་ཤོད་གང་ཡང་སྐྱེ། ལོ་  
མ་སྤྱ་བོ་ཐུ་ལ་ཉ་ག་ཅན། མེ་ཏོག་སྐྱེ་ཤིང་རོ་ནི་ཁ་ལ་སྤྱ། རུང་ཟད་ནད་གཉའ་ཆོག་ནས་  
ཆིག་ཐང་བཏང་། རྒྱད་པར་འབམ་ཐུག་སྤྲོད་དུ་རྒྱས་པ་སེལ། ཆིག་ཐང་གཏོང་ཞིང་གཉན་  
(དང་མོ)སྤྲོ་བས་ཐུལ་བ་གཅེས། (བར་དུ)ཐུག་མཁྲིས་བསལ་ནས་(ཐ་མ)རྒྱ་སེར་ནད་བསལ་བྱ། །  
འབྱུགས་དང་ཐུག་རྒྱུ་རྒྱ་སེར་བད་ཀན་སོགས། རང་རང་ནད་ཀྱི་གཞི་དང་བསྐྱུན་ལ་བཏང་། །  
ཞལ་ཤེས་ཡི་གེ་མེད་པའི་ཆིག་བརྒྱད་སྟོར། མན་དག་སྤྲོད་ལྷན་པའི་གུང་བཀོད་པ་འདི། གུ་  
ལ་མེད་ཕྱིར་གཅེས་པར་སྤྲིང་ལ་བཟུང་།

དབང་ཆེན་གསང་བ་འདུས་པ་ལས་སྐད་བཅོས་  
 ཚངས་པའི་འབྲུག་སྒྲོགས་  
 བཞུགས་སོ།།

དབང་མཆོག་གསུང་གི་ལྟ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། བདག་འདྲ་མཚོ་སྤྲེལ་རྩི་རྟེན། བདག་  
 གི་སྤྲུགས་རྒྱུད་འཛིན་པ་ལ། འཕྱིན་ལས་དབྱངས་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་དང་། བསྐྱེན་སྐྱབ་ལས་  
 སྦྱོར་མཚན་དང་བསྐྱང་། འབོད་ཅད་བསྟོད་པ་ལས་ལ་བསྐྱལ། གཞན་སྤང་དབང་དུ་སྦྱད་  
 པ་ལ། ཚངས་དབྱངས་གསུང་གི་མན་ངག་བསྟན་ དེ་ལ་སྤོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས།  
 དང་པོ་གངས་རྒྱུ་ཕུལ་ཕྱེད་དུ། གཡེར་མ་བཅུ་བཞི་ཞག་དུག་སྤང་། ལྟོ་སྟོང་གསུམ་བཞིར་  
 བརྟུང་བར་བྱ། དེ་ཡིས་རྩ་སྒོ་འབྲེད་པར་བྱེད། གཉིས་པ་ནས་སོགས་ཀྱི་ལ་པ། དམར་  
 པོ་ཆོགས་པ་ཕུལ་གང་དང་། སྤང་རྒྱུན་དཀར་པོ་རྩ་བ་བཅས། སྤར་གང་རྩ་པོར་གཅོང་མའི་  
 རྣང་། གཡལ་འ་རྒྱུ་ཕུལ་གསུམ་ཞག་དུག་བསྤང་། ལྟོ་རྩ་ཞག་ལྔ་བར་དུ་བརྟུང་། ཞག་གཉིས་  
 ལ་རུའི་རྒྱ་ཡང་བརྟུང་། དེ་ལྟར་ཞག་བདུན་རྩ་ནད་སྦྱོང་། གསུམ་པ་རྗེས་སྦྱོར་སྤྲེན་གྱིས་  
 བཅོས། ལ་རུ་གསེར་མདོག་རྟོག་པོ་གསུམ། བ་རུ་གཉིས་དང་སྦྱ་རུ་བཅུ། དེ་དང་སྦྱི་  
 བཞུར་མཉམ་པ་གཅིག། སྒོ་ལོ་དཀར་དང་སྤང་རྒྱུན་རྣམས། རྒྱ་ལ་བསྐྱ་བའི་ཁྲ་བ་ལ།  
 ཅམ་གྱིས་ཕྱེ་མ་འདི་རྣམས་གང་བ། རུ་གང་སྤྲུག་སྤེལ་ཤིང་མངར་དང་། མོན་ལུགས་སྤང་  
 ཕྱི་དོ་བོ་དང་། བི་བི་ལིང་དང་ཀར་རྣམས། ཆ་མཉམ་ཞིབ་བཏགས་གང་མོར་སྦྱར། ཟླ་

བ་གཅིག་ཏུ་ལྟོ་སྟོང་བཏུང་། འདི་ལྟ་བུ་ཡི་སྦྱར་བ་ཡིས་། ཚངས་པ་གསུང་གི་དངོས་གྲུབ་  
ཐོབ་། མི་ཟད་གསུང་སྟན་འཛེར་བ་མེད་། བདེན་རྒྱུན་ཉམས་སུ་ལོངས་ལ་ལྟོས་། དེ་ནས་  
མན་ངག་ཁ་བསྐྱར་ནི་། ངར་འདོད་ཨ་ཁུ་ར་མང་བཏང་། སྟོམ་འདོད་སུག་སྟེལ་མང་ན་  
འབྱུང་། སྤ་བར་འདོད་ན་སྟོ་ལོ་ལོ་། རིང་བར་འདོད་ན་ཅུ་གང་མང་། སྟན་པར་འདོད་ན་  
སྤང་རྒྱན་ནོ་། འཁོང་བར་འདོད་ན་ཤིང་མངར་རོ་། དེ་ནི་མན་ངག་ཁ་བསྐྱར་རྟེ་། འིན་ཏུ་ཟབ་  
ཕྱིར་གཏེར་དུ་སྤྲས་། ལས་ཅན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་། ས་མ་ཡེ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་།  
སྦྱུལ་སྦྱུ་རྒྱ་རྒྱིང་པས་གནམ་སྐྱས་བྲག་ནས་གདན་པར་པའོ།།

སྐད་སྟན་བཟང་པོ་འདི་སྦྱར་བ་འདི་། ཅུ་གང་སེ་འབྲུ་སུག་སྟེལ་ཁུ་ར་དང་། སྤང་རྒྱན་  
དཀར་པོ་ཤིང་མངར་ཨ་ཁུ་ར་། སྟར་རྒྱན་སྟོ་ལོ་དཀར་པོ་ཤེཛ་བཅུ་། མཉམ་སྦྱར་ཆེ་ཤས་  
ཆེ་བ་རྒྱ་གང་ཡུལ་། རྒྱང་ཤས་ཆེ་ན་ཆང་གིས་ཡུལ་། སྟན་ལ་རིང་འདོད་སེ་འབྲུ་བསྐྱེད་།  
སྐད་མདངས་ཆེ་འདོད་སུག་སྟེལ་བསྐྱེད་། འགྲོ་མགོན་ས་སྦྱུ་པའ་ཆེན་ལུགས་།།

རང་ཉིད་ལུ་སྟེགས་དབང་ཕུག་ནག་པོ་ནི། གཤེར་བུ་རྒྱན་མེད་ལིང་ག་གྲེན་ལ་བསྐྱེད་སྤྲུལ། །  
ཕུག་གཉིས་རུ་ཡི་མདའ་གཞུ་འགོང་བར་བསྐྱོམ། །སྤྱང་མདུད་ནག་པོ་མདུད་པ་དགུ་བརྒྱ་ལྟུགས། །  
མདུད་པ་རེ་རེར་གནམ་ལྷགས་སྤྲིག་པ་རེ། །མགོ་དགུ་ཁ་གདངས་མེ་ཡི་ཆ་ཆ་འཕྲོ། །དྲི་མ་མི་  
ཞིམ་དཔག་ཚད་ཁྲབ་པར་བསྐྱོམ། །ཨོྲཱ་རྒྱ་དེ་ཨ་རྒྱུ། ཨོྲཱ་བ་དེ་བ་རྒྱུ། ཨོྲཱ་ད་བ་དེ་ཨ་  
རྒྱུ། ཞེས་པ་བརྒྱ་སོགས་མང་ཉུང་ཅི་རུས་བསྤྲུགས། །ཁོར་འཕག་འོ་མ་མི་གཏོང་སྐྱམ་འགོང་  
དང་། །ཞོ་ལད་འོ་རུལ་ཆང་ལད་དང་། །ནད་པར་གྱིབ་སྦྱུ་བྱིས་པ་མཚན་དུས་བྱེད་། །ལམ་  
འབྲས་བཏབ་དང་སྟོག་རྒྱང་ཆང་སྦྱོན་བྱེད་། །རྟོམ་གཏོན་བཏབ་རྒྱང་དང་འཕྲ་མི་ཟེན་པ་། །དེ་  
དག་ཀུན་ལ་འིན་ཏུ་ཕན་པ་ནི་། །དེ་ལ་ལན་གངས་སྟོང་ཅམ་སྟོང་བ་ཡིན་། །གཏོན་ཆབ་རྒྱང་

པའི་སྒྲོན་པ་འག་འཛིག་ལུང་། འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་ཕན་པ་ལན་གྲངས་མང་། ཡང་ནི་དབང་ཕྱག་  
ཕྱགས་ཀྱི་སྤྱང་བ་ལུང་། རང་ཉིད་དབང་ཕྱག་སྒྲོན་པོ་ཞལ་གཅིག་པུ། ཕྱག་གཡམས་ལྷགས་ཀྱི་  
གཡོན་པས་སྤྲིག་མཛུབ་ཞགས། རྒྱན་མེད་རལ་པ་ཁམས་ནག་རབ་རྩ་འབར་། རྒྱང་གི་  
རྒྱལ་འཁོར་སྤེད་བཞུགས་མེ་ཕུང་འབར་། དེ་ལྟར་བསྒྲོམ་ལ་སྤྲགས་འདི་ཅི་རུས་བཞུས། ཨོ་  
ལྷ་ཉི་ཤེན་སི་སྤྲ་རྒྱུ། རང་གིས་བཞུས་པས་འགོས་ནད་སྤྱང་བའི་མཆོག་། སྤྲགས་རྒྱ་  
སྤྲགས་མར་བྱེད་དམ་སྤུལ་བཏབ་ན། འདི་ཡིས་མི་ཕན་ནད་རིགས་གཅིག་ཀྱང་མེད་། ཨྱི།

རང་ཉིད་སྤྲགས་དབང་ཕྱག་ཆེན་པོ་ནི། མདོག་ནག་ལིང་ག་དམར་པོ་བྱེན་ལ་བསྐྱེད་སུང་།  
སྤྲག་གི་རལ་པ་བར་སྤྲང་བྱུང་པར་བསྒྲོམ་། སྤྲན་ལག་རལ་གྱི་མཐེ་བོང་སྤྱི་གྱི་ཡིས། གཞོད་  
བྱེད་མ་ཡི་མགོ་ལུས་རྒྱག་རྒྱག་བཅད་། འོག་གཞི་ལྷགས་བསྐྱེད་སུང་ས་གཞིའི་སྤེད་དུ་སོང་།  
གཞོབ་ཐུལ་སོང་ནས་ཐལ་བ་བྱེད་སོང་བསམ། མཐེབ་སྤྲན་སྤེད་བསྤྲིར་འདྲན་བརྒྱ་ཆད་མི་མང་།  
ཀྱི་ཡ་གྱི་སུ། རྒྱུས་ནས་ཐལ་མོ་ལན་གསུམ་བཅད་བྱེད་། བྱེད་མ་རང་མཐུ་རང་ལོག་འཆི་  
བྱེད་འཇུར་། ཉར་དགུ་ལ་སོགས་རྒྱན་བཞུས་སྤྲགས་སྤོང་གསུམ། བརྒྱག་བྱེད་རྒྱན་དུ་བཞུས་  
སོགས་མི་རུང་གསུངས། ཨྱི།

བདུད་ཀྱི་སྤྲག་སྤྲགས་ཁོ་རང་བསྒྲོམ་མི་དགོས། ཅོག་ཀྱེ་ཏ་ཏ་ལ། ཅོག་ཀྱེ་ལོ་རྩ་ལེ།  
མ་རྒྱལོ་རྩ་ལེ། ཨ་ཅ་ལེ་ཏ་ལ་སྤྲ་རྒྱུ། འདོད་པའི་དབང་ཕྱག་སྤྲིག་ཏོ་ཅན་གྱིས་བདག་ཆེ་གོ་  
མོ་ལས་སྒྲོབས་ཤིག་། སྒྲོབས་ཐོངས་ཤིག་། མེ་རྒྱ་གཅན་གཅན་དབྱ་ནད་གཞོན་འཛིགས་པ་  
སོགས་བདུད་ལས་བསྐྱེད་ཞིང་བདུད་ཀྱི་སྒྲོབས་སྤྲིན་པས་བར་ཆད་གང་གིས་མི་རྒྱགས་མདོ་ལས་གསུངས།  
དེ་ནི་བདུད་ཀྱི་སྒྲོན་སྤྱང་བ་མཆོག་། ཨྱི།

མཁྲིས་པ་རྒྱང་གྱུར་ནད་ལ་སྤྲན་ཟས་གཉིས། །སེ་འབྲུ་པི་ལིང་ཨ་རུ་ར། །ཁྱུར་གྲུམ་

ཆོས་སྒྲུབ་ཐུན་རེ་དང་། རྟ་ཆེན་ཤིང་ཀུན་རྩེ་ཏི་དང་། སྒྲ་བ་རིལ་མ་ཙམ་ཅིག་བཏང་། །  
བུ་རམ་ལ་སྦྱར་ཆང་གིས་དབུལ། ཟས་བཅོས་ཆང་འཇམ་བསྟོས་པ་ལ། ལུག་ཤ་བཅོས་པའི་  
ཁུ་བ་བཏང་། འབྲས་ཐུག་དག་ཀྱང་བཏང་བར་བྱ། ཉེ་ཡིས་སོས་པར་ཐེ་ཆོས་མེད། མཛ་  
ལོ།

འབམ་སྒྲུབ་ལ་བ་བཅོས་སྐྱབས་ཀྱི་གསང་སྒྲུབ་ངོས་འཛིན་མི་འདྲ་བ་རིགས་གསུམ་ནི། འཕྲི་  
གུང་གི་སྒྲ་སྒྲུབ་ཀླམས་ལྟོག་དུག་ཤ་ལ་ཡུ་རིང་ལ་མཛད། མངའ་རིས་འཚོ་བྱེད་པ་རྣམ་རྒྱལ་  
འཕྲིན་ལས་ལྟོག་དུག་ལྷགས་ཀྱི་བ་ལ་མཛད། ཨོམ་ཆི་འབྲང་རྒྱལ་ཤང་པས་སྒྲ་བདུད་རྩི་ཆེ་ལ་  
མཛད། འདི་གསུམ་འབམ་སྒྲུབ་ཟབ་ཤོས་རེ་ཡིན་པས་གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་རུས་མཐུ་མཚུངས་པར་  
སྒྲུང་བས། དེ་གསུམ་བྲིལ་བ་ཆ་གཉིས་རེ་བཏང་བ་སྟོང་གྲུབ་ཡིན་པ་རང་གང་མོས་ལྟར་བྱ།

རྒྱུ་ཆུ་མཁའ་བརྒྱུད་ནི། ཀླང་པའི་པོལ་༡། རར་གདོང་གི་ནང་ལོགས་༣། རྒྱ་སོ་  
མཚན་དབྱག་༣། ཆོགས་པ་བཅུ་དུག་མདོ་༧། པོ་བའི་སྟེང་༥། བྲང་ཞོལ་ཏེ་བྲང་སྟེང་༥།  
ཁ་སྒྲའི་མ་སྟོར། མིག་གི་སྒྲིན་དབྱག་༥།གོ།

ཏྲ་ཐུ་ཨོ་ཆོམ་མེ་ལེ་དུ་ཀ་ཐན་སྒྲ་རྩེ་ སེམས་ལ་ཅི་ཡང་མི་འཛིན་མིག་ཐད་ཀར་ལྟ་ནས་ང་  
ངར་འབྲེན།

རྫོང་པས་རང་དང་གཞན་སྤྱད་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི། ལུག་དར་མའི་སོག་བལ་གཡམས་པ་  
སྒྲངས་ལ་བུ་མོ་མགོ་གཙང་གིས་སྒྲིད་པ་སུམ་སྒྲིལ་དུ་བྲས་པར་མདུད་པ་བཏབ་ལེ། ཉ་ཉེ་ཀླ་མུ་  
རྩོ་ཨ་སམ་བཞུན་རྒྱ་རྒྱེ། བསྐྱས་པ་བཏགས་པས་གདོན་བགེགས་རྒྱེན་ངན་ཐམས་ཅད་ཐུབ་  
པོ། ས་མ་ཡེ།

རྫོང་པ་ཆངས་པའི་དབྱངས་ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ནི། སྤང་རྒྱན་དཀར་པོ་དང་འབྲེམ་ག



ཨ་རུ་རྣམས་ཁྱུ་གཅིང་མར་སྤངས་པའི་བྱ་བ་ལུང་། ཉ་རི་ནི་ས་ཉི་རི་མི་རི་སྤྲུང་། ཞེས་སྟོང་  
ཕྱག་བཏབ་སྟེ་ཐོར་ངས་བཏང་བས་དབྱངས་སྟན་པོ་ཅུ་གསུམ་ལྟའི་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེལ་བ་དང་། འགྲོ་  
བ་ཐམས་ཅད་ཡིད་འཕྲོག་པར་འགྱུར་རོ། ས་མ་ཡུང་།

རྣོ་པའི་སྐྱབ་རྒྱལ་ས་གྲིས་ཡུན་དུ་བྱབ་པར་འདོད་ན་། ཅན་དན་གྱི་བྱང་བྱ་ལུང་། ཉ་རི་  
ནི་ས་པ་ཤུ་ཅི་ཏ་སྤྲུང་། གྲིས་རྒྱན་རྒྱ་རྒྱུ་། བ་ན་ཁི་རྩ་སྤྲུས་སྤྲུས་འཕེལ་འཕེལ་ཤུ་ཕྱིམ་ཀྱ་  
རུ་རྟོ། གྲིས་ཤིང་བཏབ་སྟེ་ཕྱི་མང་གི་ཐུམ་པོ་དང་བཅས་ཐབ་གྱི་ནང་ངམ་། འཛོ་བའི་སྟོད་ལ་  
བཞག་ན་ཟས་ཁོས་ཉུང་དུས་ཀྱང་ཡུན་རིང་བྱབ་ཅིང་གི་སྟེ་བར་འགྱུར་རོ། ས་མ་ཡུང་།

## ཆུ་སྐྱོད་སྦྱོར་སྤྱི་ཐིམ་གྱིས་བཞུགས་སོ།།

ཞབས་པད་རིན་པོ་ཆེར་ཞུ་འབྲས། ཆུན་བརྟེན་ཤས་ཆེར་མཆོད་དུས་སྐྱེ་བའ་དང་གང་འོར་  
གྱི་སྐབས་སུ། དྲངས་མ་གནས་འཛོག་ནི། རོང་ག་བསྐྱོན་པ་དང་། གུར་གུམ་བསྐྱོན་པ་  
གཉིས་ལས། གུར་གུམ་བསྐྱོན་པ་དེ་རང་ལེགས་ཤིང་། དེའི་སྦྱོར་སྤྱི་ཆོད་ལྡན་ལ། སེའུ་  
ཞོ་བརྒྱད། ཤིང་ཚུ་དང་སྟག་སྟེལ་གཉིས་ཞོ་གསུམ་རེ། དེ་ལིང་ཞོ་བཞིར་བཞུད་ཀྱང་གསུང་  
སྦྱོར་སྤྱི་ཆེ་བ་བྱུང་དུས་དེ་ལེགས་ཞོ་དོ་བྱས་པས་ཆོད་ལྡན་ལགས།

ཡང་སྐྱེ་བའ་རང་གི་སྐབས་སུ། དྲ་ལིས་བཅུ་དྲུག་སྦྱོར་བ་ནི། །སེའུ་ཤིང་ཚུ་དེ་ལི་  
ལིང་། །སྟག་སྟེལ་གུར་གུམ་བསྐྱོན་པ་ལས། །ལུས་སྦྱིའི་འདུ་བ་སྟོམས་པར་བྱེད། །ཤ  
མོ་རུ་རྟ་ལི་ཤི་དང་། །ཨར་ནག་རྩྭ་ཉི་མིང་ཞོ་ཤི། །ཐོར་བྱའི་རྩུང་རྣམས་སེལ་བར་བྱེད། །ཆུན་  
འབྲུམ་ཅུ་གང་ཤིང་མངར་དང་། །ག་དུར་སྟོ་བའི་ནད་རྣམས་སེལ། །དྲ་ལི་སྤྲིག་སྤྲིག་སྦྱར་བ་  
ཡིས། །ཆུ་སེར་སྐྱེ་བའ་ནད་རིགས་འཛོམས། །ཞེས་རུས་པ་རྒྱས་པ་གཅེས་བསྟུས་རང་དུ་  
གསལ་བ་ལྟར། སྦྱར་ཆོད་དམིགས་བསལ་མ་གསུང་ཀྱང་། ལག་ལེན་དུ་དྲ་ལིས་མེ་ཏོག་ཞོ་  
གསུམ། སེའུ་ཞོ་དོ། །གཞན་རྣམས་ཞོ་ལྔ་རེ་ལགས། སྦྱང་ཙི་ཤད་པ་ལྟ་བུ་མེད་ཁམ་བུ་  
སྐམ་པ་ཙམ་སྦྱར་བས་དྲ་ལི་བཅུ་དྲུག་ལགས། སྐྱེ་བའ་འོར་ལ་ཉི་དུས།

ལྷགས་སྤེ་བཙོ་ལྔ་ནི། ལྷགས་(ཞིབ་བཏགས་) སྤེ་འབྲས་བུ་གསུམ་(ཨ་བར་སྦྱར་) དང་ཆོབ་  
གསུམ་(སྐ་ལི་མོ་རིལ་)། །དྲ་ལི་ཤིང་ཚུ་སེའུ་སྟག་སྟེལ་དང་། །གསེར་སྤེ་སྤྲིག་སྤྲིག་གཟེམ་

ལྷུ་མ་པ་རྣམས། །གཙོ་བོ་ལྷ་གསུམ་གྱི་ཐུན་གཉིས་སྒྱུར། །ཆ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཆེ་འབྲས་གསུམ་(ཨ་བར་  
སྒྱུར་)གཟེ་(མ་)ལྷུ་མ་(པ་)བསྐྱེད། །ཆ་སྒྲུབ་གཞིར་བཞག་བཞི་ཆ་མཉམ་པར་གཅེས། །ཞེས་པ་  
གསེར་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིག་གཟེ་མ་ལྷུ་མ་པ་རྣམས་ཐུན་ཆེ་ཅོམ་དང་། །གཞན་ཆ་གང་སྒྱུ་བ་པོར་ལ་ཉེ་  
བའི་སོགས་ཀྱིས་ཐུན་ཆེ་ཆུང་སྒྲོན་འཕྲི་བྱེད་པ་ལགས། །ཡང་གང་ཆ་ཆ་གང་ལྷན་ཆུ་མེ་དྲོད་ཉམས་  
པ་ལས་བྱུང་བའི་ཟག་ཆུ་སོགས་ལ་གཅེས་བསྐྱུས་དྲངས་མ་ཆུ་འདྲན་གྱི་སྒྱུར་སྒྲེ་ནི། །སེའབྱ་  
བཞི་སྟེང་གུར་གུམ་གསེར་གྱི་དང་། །སྒྲིག་སྒྲིག་ཕྱ་སྒྲུ་མ་པའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད། །སྒྱུ་རུ་ར་  
ནི་ཀུན་དང་མགོ་མཉམ་སྒྱུར། །ཆུ་རིགས་བཙོ་ལྷ་འདྲན་ཞིང་སྒྲིམ་པར་བྱེད། །ཞེས་པ་རྒྱུད་ཀྱི་  
སེའབྱ་བཞི་པ། །སེའབྱ་ཞོ་དོ། །ཤིང་ཆ། །པི་ལིང་། །སྒྲིག་སྒྲིག་ལ། །སྒྲིག་སྒྲིག་ །ཕྱ་  
སྒྲུ། །ལྷུ་མ་པའི་འབྲས་བུ་བཅས་པ་ཆ་གཅིག་ །དེ་དང་མཉམ་པའི་སྒྱུ་རུ་ར་ཕྱུངས་མེད་པ་  
ནི་དྲངས་མ་ཆུ་འདྲན་གྱི་སྒྱུར་སྒྲེ་བཀོལ་པ་ལགས། །དམ་ཆུ་ཆ་གསུམ་ཆེ་བ་ལ། །འཕོལ་སྒྲན་  
བདུན་པ་ནི། །གུར་གུམ་དང་ནི་འཛིབ་ཅི་དང་། །ཤུ་ལྷན་གསེར་མེ་བོང་ད་དཀར། །པ་ལ་  
ཀ་དང་སྒྱུ་རུ་བདུན། །ལྷང་(ཆུང་)ན་གཟེར་(གཟེ་མ་)མགོ་ཨར་ལི་(ཤི་)བསྐྱེད། །སེར་ན་(མཁྲིས་  
པ་)ལྷེ་(ཀྱི་ལྷེ་)ལ་གཡའ་ཀྱི་དུག་(མོ་ཆུང་)དཀར་ན་(བད་ཀན་ལྷ་)རུ་བལ་གྱིས་དྲིལ། །འབྲས་(ཕྱ་སྒྲུ་  
ལྷུ་མ་པ་ཐུན་མོང་ཁ་ཆར་)སྒྲུ་ལ་ལྷ་མོས་མཁྲེན། །ཞེས་པའི་འཕོལ་སྒྲན་བདུན་པ་ཁ་ཆར་ཅན་གྱི་སྒྱུར་  
སྒྲེ་གནད་ལྷ་གསུམ་ཆ་སྒྲུབ་ཆེ་བའི་སྐབས་སྒྲུ་གོང་གི་བདུན་རྒྱུད་རང་ལེགས་ཤིང་། །འོར་དང་  
ཆ་གང་ལྷན་ཆུ་སོགས་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་གང་གསུམ་ཆེ་བའི་སོ་སའི་ཁ་ཆར་རྣམས་གཙོ་  
བོ་བདུན་པོ་ཞོ་རེའི་ཆོ་ན་ཁ་ཆར་སྐར་ལྷ་རེ་སྒྲོན་ལགས། །ཡང་ཆུ་བབས་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བའི་ཆོ་ཆ་  
རྒྱས་སྒྲིན་ལ་གོང་གི་བདུན་སྟེང་དུ། །གསང་སྒྲན་འབྲི་གུང་ལྷ་གསུམ་རང་གི་སྐབས་སྒྲུ་གྱི་སྒྲུ་ཆོ་  
ཆུང་ཞེས་པ་མདངས་ཡོད་སྒྲུ་ནག་བྱ་མ་སྐབས་གོང་བུས་པ་དང་དེ་ཞོ་རིང་། །ཐུང་ལ་དེ་ལས་

ཀར་ཤིན་ཏུ་ཕ་བའི་བྱི་སྒང་ཆུང་བ་བྱ་མ་སྤེབས་གོང་མི་དགོས་པའི་ནམ་ཡིན་དུས་བདུས་པ་གཉིས་  
 གྱི་རབ་ཁར་འམ་དེ་མིན་སྟོ་སྟོན་ཁོ་རང་གཉིས་གཙོ་བོའི་སྟོན་རེ་གསུམ་ཆ་རེ་སྟོན་པ་ལ། ཡང་དེ་  
 ལས་རྒྱས་པར་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་དང་རམོ་ཤེའི་ལུགས་བྱི་སྒང་ཆུང་གཉིས་ཁར། སྟོན་མོ་ཆབ་  
 འདྲེན་གཡའ་སྤང་མཚམས་སུ་སྤྱེ་བའི་མེ་ཏོག་རྒྱ་ཚན་ཤར་བ་དང་། སྟོན་པོ་ཤར་བ་གཉིས་རིགས་  
 གཅིག་པ་གང་རུང་། སྒྲིག་ནག་པོ། བྱི་ཕྱིང་མངར་རམ་བྱེ་བའི་སྤང་ལྷན་ཞིང་གི་སྤུ་ལ་སྤྱེ་  
 བའི་གང་བུ་སྟན་མ་འདྲ་བ་དེ་དང་། རྒྱ་སྟན་དེ་བ་སྟོ་སྟོ་ལུང་དུ་རྒྱ་མ་ཅི་བཅས་ཆམ་ཉམ་གྱི་ཁར་  
 རྒྱ་ལ་ལྷན་གྱི་སྤང་དུ་གསེར་བྱེ། སྤྱི་ག་སྤྱི་ག། སྟོས་དཀར། ལྷམ་པའི་འབྲས་བྲ། ལུ་སྟ།  
 བྱ་སོ་བྱ་ཞེས་པ་ཉ་བའི་ཕོ་རོག་འདྲ་བ་དེའི་སྟོ་རྒྱས་ལྷན་དུ་བསྐྱེགས་པ་ཁར་རྒྱ་ཆེད་ཁར་ལོགས་སུ་  
 ཞིབ་པར་བཏགས་པས་དེ་བཏབ་ལ་ལེགས་པར་མ་འཛོག་པར་གྲོད་ཕུར་བཅངས་པའི་ཁར་རྒྱ་ལྷན་  
 དེ་རྒྱ་འབབ་ཆུང་བའི་རིགས་ཐ་དག་ལ་གང་རྒྱར་གྱུར་གྱུ་བ་སྟན་པའི་དྲངས་མ་གནས་འཛོག་དྲངས་  
 མ་རྒྱ་འདྲེན། ཚ་རྒྱ་ལ་འབོལ་སྟན་བདུན་པ། བྱི་མ་རྒྱད་ཀྱི་མྱི་མང་དགུ་པ། གཅེས་བསྟུས་  
 གྱི་བོང་དཀར་བརྒྱ་པ་བཅས་ཚ་གང་བབས་བསྟན་གྱི་གསང་སྟན་ཁར་དེ་བསྟན་ནས་བཏང་སྟོལ་ཤིན་  
 ཏུ་བཟུངས་ལགས།

རྒྱའི་གསུང་སྟོལ་ནོར་བུ་བདུན་པའི་རྒྱད་ཀྱི་ཚན་དན་བཙོ་ལྷ་དང་། གཅེས་བསྟུས་སྤྱི་མའི་  
 སྤེ་ཚན་དུ་ཡོད་པའི་ནོར་བུ་བདུན་པ་ཁ་ཚར་ཅན་སྟོ་མཚལ་མཐོ་དུས་འབྲུགས་སྟོ་ཀྱན་སེལ་བཅས་དེ་  
 གསུམ་གྱི་སྟོར་སྤེ་སྟོ་ལ་འཕྲོད་བཞེས་ཡོངས་འདྲ་བསམ་ཞིང་། སྟུའི་བབས་དང་བསྟན་པའི་རྒྱ་  
 སྟན་ཚ་གང་ལྷན་འདུས་སྟོར་སྤེ་གཙོ་ཆེར་འཛོ་བྱེད་ཆོ་དབང་བཏན་པའི་གཅེས་བསྟུས་དང་། རྒྱ་  
 སྟན་གསང་བ་སྟུབས་འདྲེན་ནང་བཞེན་ལ་སྟན་མོངས་པ་རང་གི་ཁ་གསལ་བར་ཞུས་པ།

གསང་བ་སྟུབས་འདྲེན་གྱི་གསང་སྟན་གཉིས་ལ། ཆེ་བ་ནི་ས་ཐམས་ཅད་དུ་སྤྱེ་བའི་སྒང་

ནག་ལ་འདི་ཀ་ཡིན། འདི་ལ་ལོ་མ་སྐྱེད། མེ་རྟོག་རྒྱ་ཁྱོད་པ་གཅིག་དང་། ལོ་མ་སྐྱོ་  
 ཞིང་མེ་རྟོག་ལྷགས་ཁྱོད་པ་གཉིས་ལས་བཟང་བ་དགོས། དོན་པོ་ནི་ལོ་མ་སྐྱོ་ལ་མེ་རྟོག་ལྷགས་  
 ཁྱོད་པ་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་རྩ་བའི་བརྒྱད་སྟོང་སོགས་མང་ཞིང་སྐྱམ་པ་ཆེ་བ་འདུག་པས། རྩ་  
 བརྒྱད་སྟོང་དུ་སྟེད་པ་དེ་ལོགས་ཟེར་ཆེ་བ་བདག་གིས་ཆུ་སྐྱོད་ལ་གཏོང་རྒྱུ་ནི་ལོ་མ་རྒྱས་པ་ཁྲུག་  
 མ་གྲགས་གོང་ལ་བརྟམ་ནས་རྩ་པ་བས་འཛོག་པ་གལ་ཆེ། རྩ་བ་ལ་ཡང་ལོ་མ་སྐྱེད་མེ་རྟོག་  
 རྒྱ་ཁྱོད་པ་གཅིག་དང་། ལོ་མ་སྐྱོ་ཞིང་མེ་རྟོག་ལྷགས་ཁྱོད་པ་གཉིས་ལས་དགོས་དོན་  
 བཟང་གོས་མེ་རྟོག་ལྷགས་ཁྱོད་པ་དེ་ཡིན། འདི་ཡང་སྐྱམ་པ་ཆེ་སར་སྐྱེས་རང་དགོས་  
 པའི་ཁ་རུ་ལའི་འོག་རྒྱ་གཤེར་ཆེ་བས་མི་ལོགས། གད་ལ་འོར་བའི་ཀ་གདོང་རྩ་རའི་ལྷ་ཁའི་  
 གཞོགས་ཀྱི་རྩ་ར་སྐྱམ་པ་ཆེ་བའི་ས་སྐང་ཞིག་ཏུ་མང་པོ་སྐྱེས་ཡོད་པ་བཟང་ཟེར། རྩ་བ་འདི་  
 ཁྲུག་མ་གྲགས་གོང་ལ་འཐུ་མི་དགོས་པའི་ལོ་མ་དང་མེ་རྟོག་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པའི་དུས་བརྟམ་ལ་  
 གོང་ལྟར་རྩ་པ་བས་འཛོག་པ་ཡིན་ཟེར་བ་སོགས་འཇོ་བྱེད་གྲགས་པོ་ཆེ་བའི་དག་རྒྱུན་ནི་འདིའི་སྐྱོད་སྤྱི་  
 བ་སོགས་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་ལོགས་སུ་འདེད།

བཤམ་སྐྱོད་སྤྱི་འགྲོ་ལག་ལེན་བསྐྱུས་པ་བྱེད་སྐབས་གཙོ་བོ་ཐར་ལྷ། དུར་བྱིད། དན་ད་  
 གསུམ་ལས། ཐར་ལྷ་བྱངས་བསྐྱེད་དགོས་པས་ཕྱི་འུན་པ་དང་། བྱང་གི་རྩ་རྒྱས་དོར་ལ་སྐྱམ་  
 རྒྱུ་གང་ཡིན་བརྒྱུད་ཅམ་དང་། ར་ག་རྩ་བཟང་ལ་རྩ་པ་བསྐྱུས་ནས་ཁྲུ་བ་རང་ཐིམ་  
 མ་སོང་བར་དུ་བསྐོལ་ལ་སྐྱམ། དུར་བྱིད་རྒྱུ་ལྷན་པ་ལ་ཡོས་ཚན་ནང་དུ་བརྟམ་ལ་སྐྱམ། དན་  
 ད་ལྷེ་ལྷན་པ་ལ་ལྷགས་ལེབ་སྟེང་རྩ་པ་འདི་ནང་བརྟམ་ལ་མེ་ཐོག་བཞག་ནས་རྩ་པ་འཛོག་ཅམ་  
 བསྐྱེད། ཨ་རུ་འུ་མང་ཅམ་དང་ལྷུ་མ། བྱེ་ལྷུ་མ་སྤྱི་གསུམ། རྒྱ། སྐྱ་ཅི།  
 གུར་གུམ། སྤྱི་མང་བཅས་པ་བསྐྱུས་ནས་ཞིབ་པར་བརྟམས་ལ་ནད་སོ་སོའི་གཉེན་པོ་གང་

འོས་ཅུང་ཟད་དང་སྒྱར་ཏེ་གཏོང་བའི་ལག་ལེན་འདུག་གོ། །ཆུ་བསྐོལ་གྱིས་འཕུལ་ལོ། །བུ་  
མཁར་བའི་གཟེར་བཅས་འཆི་བ་གཤོལ་འདེབས་ཀྱི་གསོད་དབྱུང་སྒྲགས་མ་ནི། གཟེར་འཇོམས།  
ཐར་ལུ། ལྷ་ཙ། འཛེན་པ་ལྷ། འཕུལ་བྱེད་སྒྲ་ཙེ་གྲུ་གྲུལ་ཐང་གིས་ཕུལ་ཐང་མ་  
བྱས་ན་སྒྲ་གྲུལ་གཉིས་སྒྲན་བྱིངས་ནང་སྒྲེབས་ལ། ཞིབ་པར་བཏགས་ཏེ་ཆུ་ཁོལ་གྱིས་གཏོང་།  
འདི་གཉན་རིམས་གཟེར་ཐུང་གི་རིགས་ལ་ཕན་ཆེ་བ་ཡིན་ཞིང་། རོན་སྣོད་སོ་སོའི་བབ་སྣོད་དང་།  
བཏག་ཐབས། ཁ་སྒྱུར་རིགས་གཏར་ག་གདབ་ལུགས་སོགས་ཞལ་གདམས་པ་ཁྲིད་བྱ་ཡིག་  
གཉིས་སུ་གསལ་བ་བསྟན་པ་ལྟར་བྱའོ། །འདི་ཐར་རུ་ཆ་མཐོ་ཙམ་བྱས་ཏེ། ཐུན་ཆུང་བཞི་ལྟ་  
ཙམ་ཞིག་ཉིན་གཅིག་འགོ་བ་བྱས་ནས། འབྲུ་ཆེ་ཆུང་བཏག་མི་དགོས་པར་བྱེད་འདུག། གཉན་  
སྒྲང་སོགས་སྣོད་ཆད་སྒྱིད་དང་། རྒྱ་རིམས་སོགས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པའི་ཕྱར་ནག་བཞི་ཐང་ནི།  
ཐུར་ནག་ཁར། གྲུ་གྲུལ་ནག་སོ། སྒྲ་ཙེ། འུ་དག་ནག་སོ་བཅས་ཀྱི་ཐང་འོ་འཇམ་འདི་ཐོག་  
མར་ཐངས་རེ་བྱུང་གཏོང་ན་གཉན་རིམས་སྒྱིལ་ཤིན་ཏུ་ཟབ། གཉན་སྲིན་དང་གཟེར་ཐུང་ལ་འང་  
མཆོམས་མཆོམས་སུ་རེ་གཏོང་བ་གསུངས་སོ།། སམ་མཁྱེལ་། །

# དདུལ་ཁུ་བཙེ་ཆེན་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་སྒྲིབ་སྒྲེ་ རྩེ་བ་བདུད་ཅིའི་ཐིག་ལེ་ཞེས་བྲུ་བ་ བཞུགས་སོ།།

ཨོྭ་ཨ་ཐུ། སྒོན་གོམས་ཚོགས་གཉིས་རིན་ཆེན་བྲེ་བ་ཤྲག་བརྒྱས་ཡོངས་གཏམས་ཚོས་  
 དབྱིངས་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། །སྒྲིང་ཐེའི་རོར་རྒྱས་བསྐྱབ་ཐག་ལ་བསྐྱེན་བྱང་རྒྱབ་སྒྲིབ་མཚོག་རི་  
 དབང་མཛྲ་རས། །མདོན་པར་བསྐྱབ་པའི་སྒྲིང་པོར་འབྱུངས་པ་མགོན་པོ་མཚོག་གི་གསང་གསུམ་  
 ཉི་མོར་བྱང། །སྲིད་གསུམ་འབྲེན་བྱེད་གཅིག་པུ་པ་དེ་རུབ་པ་མེད་པར་ཡོངས་སུ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །  
 མཐའ་ཡས་སྒྲེ་དགའི་བདེ་སྒྲིད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱ་མཚོ་ཡང་། །རྒྱལ་བསྐྱེན་དྲི་མེད་ཡིད་བཞིན་  
 རིན་ཆེན་མཚོག་ལས་བྱུང་། །བསྐྱེན་འཛིན་དམ་པ་ཁྲུ་ཡི་དབང་པོ་དེས་བཟུང་ཕྱིར། །ཕན་བདེའི་  
 ཅུ་ལག་གཅིག་པུ་ཁྱོད་ལ་སྒྲིབ་པོས་འདུད། །སྐྱུག་བསྐྱལ་འཛིན་འབྲིས་ཀུན་ནས་དགྲིགས་པ་འཁོར་  
 བའི་མཚོ། །ཟབ་མོ་བརྒྱལ་དགའ་གང་གི་བཀའ་དྲིན་གྲུ་གཟིངས་ཀྱིས། །བདེ་སྒྲིག་བརྒྱལ་ནས་  
 ཐར་པའི་འཇུག་དོགས་བདེ་གནས་སུ། །བདེ་བར་འབྲེན་མཛད་ཡོངས་འཛིན་དེད་དཔོན་ཁྱོད་ལས་  
 སུ། །མཁས་མཚོག་རྣམ་འབྲེན་པུ་ལྷ་རྣེས་ཁྱོད་ཀྱིས། །ཤེས་བྲུ་མཐའ་དག་གཟིགས་པའི་གོམ་  
 བརྒྱབས་ཀྱིས། །ས་གསུམ་མནན་པས་པས་རྒྱོལ་སྒྲོབས་ལྷན་གནས། །དབྱོག་རུས་བྱུ་  
 འཇུག་གཉིས་པ་མ་ཡིན་ནམ། །དེ་ཕྱིར་རྒྱ་མེད་ཡོན་ཏན་འབྱུངས་ཤྲག་གིས། །ཡོངས་གཏམས་  
 སྒོན་ལས་རྒྱ་མཚོ་མདོན་མཐོ་བའི། །དཔག་བསམ་དབང་པོའི་སྒྲེམས་པ་འཕྲོག་པ་གང་། །

བསྐྱུལ་བརྒྱུར་འཛོལ་ཞེས་རྣམ་པར་རྒྱལ་གྱི་ཅིག ། རྒྱུ་མཆོད་གོས་ཅན་གསེར་གྱི་ཟ་མོ་ཉིག །  
ཕུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས་གཞིར་གྱུར་རྒྱལ་བའི་བསྐྱུལ། ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་ཡོངས་སུ་གང་པ་  
ཉིད། ། དེ་འཛིན་དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མས་འགོ་འདྲི་སྤྱད། ། ཅེས་ཕྱག་བྱ་བས་ཉེ་བའི་མདུན་བསྐྱུལ་ཏེ། ད་  
ལན་འདྲིར་མདོ་སྤྱད་སྟེ་དགའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ཐོག་ནོར་བུ་ཅེ་ཞེས་གྲགས་པའི་མོ་བྱང་དུ་བདེ་མཆོག་བསྟོད་འབྲེལ་དུ་ཐམས་  
ཅད་འདུལ་སྟེ་མེ་མོ་ཕག་གི་ལོ་ས་ག་སྒྲུ་བའི་གང་བ་གཉིས་པ་སྒྲོ་ལྷན་རེས་ཀྱི་དུས་ཚོས་བཟང་པོར་མཆོད་ཡོན་ཉི་སྒྲུབ་  
འབྲེལ་ཕྱིན་ལས་དབྱར་མཆོ་ལྷར་རྒྱུས་པར་བཞུགས་པའི་ཆོན། རྒྱལ་ཀྱན་འདུས་ཞལ་བུ་མས་མགོན་སི་རྟ་རིན་པོ་ཆེ་  
མཆོག་གིས་དཔལ་རྒྱ་བཙུ་ཆེན་མོའི་ཕྱག་ལེན་དང་། རྒྱུ་རྒྱལ། རོ་བོས། དེས་ཆོག་སྟོབ་དཔོན་བརྒྱུད་  
རྒྱལ་སྤྱི། ཕྱག་ལེན་སྟོན་འགོ། དངོས་གཞི་ལ་གཡའ་ཕྱི། བཀྲ་བ། བཙོ་བ། བསད་པ་བདུད་རྩིར་  
བསྐྱུར་བ་བཅད་རྒྱལ། དམ་ཆོག་ཕན་ཡོན་དང་། དེའི་ཡན་ལ་གཟའ་འཛིངས་རྣམས་འདུལ་ལུགས་བཅས་རིན་  
པོ་ཆེའི་ཞལ་ནས་ཇི་ལྟར་ཐོས་པ་རྣམས་རང་སྟོ་མོངས་པས་བཞེད་དོགས་ནས་ཟིན་བྲིས་སུ་བཀོད་པ་ནི།

དང་པོ་བྱུང་རྒྱལ། ཇི་མཉམ་ཉིད་དོ་ཇིས། དུག་བཀྲ་སྐྱུངས་ནས་ལྷུས་ཐོས་རི་བྲིས་  
སྐྱུངས། ཅེས་གསུངས་པ་ནི། སྟོན་ཆོ་རྒྱུ་མཆོ་བསྐྱུལ་དུས་དུག་བྱུང་བ་ཆངས་པས་གཟིར་  
ཆོ་མི་རྒྱུའི་དུག་དཔལ་རྒྱ་སོགས་སུ་གྱུར་བས། དཔལ་རྒྱ་སྐྱུ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཐོས་པས་དུག་གིས་ཤི་  
བའི་རོ་ཟ་བྱེད་བརྒྱུད་ཡིན་ལ། དུག་གི་བརྩམ་མོས་ནང་དཔེན་བྲས་ནས་དུག་ལ་ཆང་དང་དི་རྩ་  
བྲིན་ནས་ཐོས་སུ་བརྩམ་ཐོས། དང་སྟོང་བརྒྱུད་ཀྱིས་དུག་བཀྲིགས་ནས་མེས་མཐར་ཉེ་བསད།  
སྤྱིག་པ་བཀྲས་སྐྱུངས་བཙོས་པས་བདུད་རྩིར་བསྐྱུར་བ་ཡིན། རྟེན་འབྲེལ་དེ་ཡིས་མཐུས་དེ་ཉིད་  
ཀྱིས་བསད་པ་མཆོག་གྱུར་རང་གིས་བརྩམ་མོས་བསད། ། ཞེས་གསུངས་པས་སྟོན་ལམ་དང་རྟེན་  
འབྲེལ་དབང་གིས། བརྩམ་མོ་ནི་སུ་ཟིར་གྱུར། ཆང་ནི་སྐྱུར་པོ། དི་རྩ་ནི་ཆར་རྣམས།  
དང་སྟོང་བརྒྱུད་ནི་འཛིངས་བྱེད་བརྒྱུད། སྤྱིག་བྱེད་མེ་ནི་ཆ་བ་གསུམ་སོགས་སུ་གྱུར་པའི་མཐུས་



ལག་ལེན་འདི་དགོས་པ་ཡིན་ཅེས་སོ།

གཉིས་པ་དདུལ་ཆུའི་ངོ་བོ་དང་རིགས་གཉིས་ལ། ངོ་བོ་ནི་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་  
གྲི་ལྷུ་བ་ཕྱོགས་ཀྱི་ཆར་ཆུ་ལྷུང་གི་རྒྱུད་ཞིག་ཏུ་དདུལ་ཆུའི་(དབང་ལྷན་གྱི་ཐིག་ལེར་གསལ་)འབྲུང་བྱུངས་  
ཡོད་པ་དེ་དང་ཉེ་བར་བྱད་མེད་མཛེས་མ་སོང་ནད་དདུལ་ཆུ་རྩེ་འོང་བ་དང་། བྱད་མེད་ལ་འབྲུང་  
པའི་ཆོ་བྱད་མེད་ཀྱིས་བཟུང་ཐུབ་ན་དདུལ་ཆུ་ལོན་གྱི་གལ་སྲིད་མ་ཐུབ་ན་དདུལ་ཆུས་ནད་དུ་འབྲུང་  
ནས་ཤི་བའི་གཏམ་རྒྱུད་ཡོད་པ་དང་། མ་ཟད་རྒྱལ་མོ་ཆོ་བ་རོང་དུ་དདུལ་ཆུ་བབ་ཟིན་གཟུ་རྒྱུ་ཡོད་  
པ་དང་། འབའ་དང་ཁ་བ་དཀར་པོའི་ས་མཚམས་སུ་དདུལ་ཆུའི་རྩོམ་ལྷན་ཡོད་པ་དང་། དེར་  
ཡང་མ་ཟད་བབ་ལ་ལྷོང་རོས་རྣམས་ཀྱི་རྩོམ་ལྷན་སོགས་མང་ཞིང་། བཟོ་ཆུལ་གྱིས་གོས་རྩལ་  
དྲིག་ཅན། བྲ་ལུག་རོན་གྱི་སྒྲོ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་དདུལ་ཆུ་འབྲུང་ཞིང་། དདུལ་ཆུས་ཀྱང་  
མཚལ་དང་ར་སའི་ག་བྱར་རྣམས་གྲུབ་བོ།

རིགས་ནི་མོད་པ་དང་ག་བྱར་བ་གཉིས་འབྲུང་བས། མོད་པ་ནི་ཁྱོ་སྤྲུག་དུས་ལྟ་བུར་སྤྲུང་ཆེ་  
ཞིང་ཉར་ཆགས་དཀའ། གཡུང་བ་ནི་དེ་ལས་གཡུང་བས་སོ།

གསུམ་པ་ངེས་ཆོག་མིང་གི་རྣམ་བྱངས་ལ། རྒྱ་གར་དུ། སྤྲ་རྒྱ་རྒྱུ་ (མཚོག་གི་རོ་  
རྒྱ་ནག་ཏུ། ཡི་ལུའི་(དདུལ་ཆུ)། གཞལ་ཡས་ཁང་། འཕགས་བྱེད། རྒྱལ་པོ། མཚལ་  
ཆུ། རྒྱ་བ། རྒྱ་ཟེལ། བདུད་ཅི་བཅུད་རྒྱལ། གྲུ་རྩེ་རང་བཞིན། ས་བདག་བཅུད་  
འདུས། བདུད་ཅི་དར་ཡ་ཀན། ཆུ་སྤོན་རལ་གྱི་རེག་གཙོད། རབ་ཏུ་གཡོ་བ་རྣམས་སོ།

བཞི་པ་སྒྲོ་བ་དཔོན་བཅུད་རྒྱལ། སྤྲ་ཕྱི་གཉིས་ལ། འཕགས་ཡུལ་གྱི་སྒྲོ་བ་དཔོན་རྩ་  
ལི་པས་དདུལ་ཆུ་སྤྲུབ་པའི་རྣམ་གཅིག་མཚང་ནས་ཡུན་དུ་མ་འགྲུབ་སྒྲོ་བ་དཔོན་ཡི་ཆད་ནས་གཞན་  
ཞིག་ཏུ་ཕྱོན་ཆོ་དདུལ་ཆུ་སྤྲུབ་ཁང་དུ་བྱད་མེད་རྒྱ་མཚན་ཅན་གྱིས་བྱས་བྱས་ནས་དདུལ་ཆུར་རྣམ་དང་

འཕྲད་དེ་གྲུབ་ནས་ཁོལ་བར་གྱུར་ཏེ། དེར་བྱ་ལི་པའང་ཕེབས་ནས་དེ་ལྟར་གཟིགས་ཏེ། གནས་  
 དེར་ལས་ཅི་བཟིས་ཞེས་དྲིས་པས་སློབ་དཔོན་གྱི་བྱིས་པས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བཤད་པར་ཁོང་གིས་རྩས་  
 ཆད་སྐྱོན་དུ་ཤེས། དདུལ་ཆུ་གྲུབ་པ་རྟོགས་ཏེ། དེ་ནས་བྱ་ལི་པས་དེར་བཞུགས་ན་རེ་བའི་མི་  
 མང་གིས་ཐུགས་འོངས་དོགས་ནས་མཆིལ་ལྟམ་བསྐྱབ་ཞེས་རི་རབ་གྱི་ལྟོ་ངོས་ཆཞིག་ཏུ་གཤེགས་  
 བས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་བཞུགས་པས། ཕྱིས་སློབ་དཔོན་གྱི་སྐྱབ་ཀྱིས་དགོངས་  
 བས་དདུལ་ཆུའི་འགོ་དོན་འབྱུང་ཆེད་དུ་མཆིལ་ལྟམ་བསྐྱབ་ནས་དེར་ཕེབས་ཏེ་བྱ་ལི་པས་སློབ་དཔོན་  
 གྱི་སྐྱབ་ལ་གནང་། དེ་ནས་པ་ཁོལ། ཟླ་མངོན་སོགས་ནས་བརྒྱད་ཀྱང་བོད་འདིར་དཀའ་  
 ཆོགས་ཆུང་དུ་འི་རིན་ཆེན་གྲུབ་པ་འདིའི་རྒྱན་ནི་མཁས་གྲུབ་ཨོ་རྒྱན་པ་ཡིན་གྱི། ཨོ་རྒྱན་པ་དེ་  
 ཉིད་ནི་སྐྱེ་བ་དུ་མར་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་བསགས་པའི་སྟོབས་ངེས་ཞིང་འདིར་ཡང་ལྷ་མིའི་མཆོད་  
 སྟོང་དུ་གྱུར་ཅིང་གཏུལ་བྱའི་རེ་བ་བསྐྱོང་ཕྱིར་བོད་གངས་ཆེན་ལྗོངས། རྒྱ་དཀར་ནག་མ་ལུས་  
 པར། ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། གྲུབ་ཆེན་ཀམ་པཎྲི་སོགས་སྐྱེས་ཆེན་མང་པོས་རྗེས་སུ་བཟུང་  
 བའི་མཆོན་ཐོས་བརྗོད་དུ་དཀའ་བ་དེ་ཉིད་ཤལ་ལ་ཀལ་པ་ཡི་ཕོ་བྲང་དུ་རིགས་ལྷན་དམ་པར་དུས་འཁོར་  
 གྱི་དབང་བརྒྱད་གསུམ་པར་འབྱོན་དགོངས་ཅོན། རྒྱལ་བ་རྟོན་ཆང་པས་དེ་ལྟར་མི་དགོས་ཀྱི་  
 བྱོད་རང་གསོལ་བ་ཐོབ་དང་དུས་འཁོར་དབང་བདག་གིས་བཟྱི་གསུངས་པས་ཨོ་རྒྱན་པ་ཉིད་ཀྱིས་  
 ཟླ་མས་གསུངས་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ནས། གཟིམ་ཐུན་གཅིག་གིས་ནང་དུ་དབང་བརྒྱད་མ་  
 ལུས་པར་གནང་ངོ། །དེ་ནས་ཡང་འཕགས་ཡུལ་གྱི་ལྟོ་རུབ་ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་དུ་འབྱོན་དགོངས་ནས་  
 ཟླ་མར་གནང་བཞུས་ཏེ་ཕེབས་པས་གྲུབ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་མང་པོ་དང་མཇལ།

ཁྱད་པར་ཡི་དམ་རྗེ་རྗེ་མག་མོ་མཇལ་ནས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅིང་དདུལ་ཆུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཕྱག་ལེན་  
 ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་མཁའ་འགྲོ་མ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གནང་སྟེ། དེ་ནས་རིམ་པར་ཡདཔལ་འབྲི་གུང་

པ་ཀུན་མཐུན་རིག་འཛིན་ཆོས་གྲགས། དཀོན་མཆོག་འགྲོ་པན་དབང་པོ་འཕྲོ་ཆོ་དབང་བརྟན་པ།  
འབྲོམ་རིགས་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་བ་དཔོན་ཚང་ཡེ་ཤེས་ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན། འཆོ་  
བྱེད་ཀུམ་བསྟན་འཕེལ། དེ་ནས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་ཞལ་ལ་སྤྲོ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཏེ། བྲུབ་  
ཆེན་ཨོ་རྒྱུན་པ་བོད་དུ་མ་བཞེངས་བར་ལ་གངས་ལྗོངས་འདིར་དདུལ་ཁུའི་ཕྱག་ལེན་མཛད་པ་གཅིག་  
ཀྱང་མེད་ལ།

ལྷ་པ་ཕྱག་ལེན་གནས་མཐོང་རྒྱན་གྱི་སྒྲོན་འགྲོ་གཤམས་སེལ་ལ། དུས་གཟུང་སྐར་  
ལྟེ་ཆོས་ལ་གངས་བཟང་པོ་ལ་གཙང་མའི་དབེན་ས་ཞིག་ཏུ། ཐབ་ཁང་དང་། འདུར་ཁང་སོ་  
སོར་བྱས་ལ། ཁམས་ལྷགས་བརྒྱད་ཀྱི་གཡའ་དུག་འདོན་པ་དདུལ་ཁུའི་བཀྲ་བཤལ་གྱི་རྒྱ་  
བསྐོལ་བའི་ཐབ་ཆས་ལྷིབ་སྐོམ་པ་རྒྱ་བྲུས་ཤན་སོགས་ཐབ་ཁང་དུ་འཛོམས་དགོས། འདུར་ཁང་  
དེ་ཡང་རྩོ་སྤྲོ་ཟན་ནས། འབྲུས་རྩོ་སྤྲོ་མཐུགས་འཇམ་གཙང་ཆེ་ལེགས་ཅན་དང་། འདུར་  
ཁང་དབུབ་ན་དད་ལག་འདུར་གང་བདེའི་གྲབ་ཆས་དང་། དདུལ་ཁུ་བཤལ་སྒྲོམ་སྒྲོད། ད་  
ལན་བེ་ལིང་ཁྲོ་སྤེར་རྒྱུ་ལྷགས་སྒྲོད་ཁ་འགྲུ་མིན་པའི་བྱོ་སྤྲུགས་བདེ་བ། རས་ཚགས་རྩེང་  
ཞིག་ རྒྱ་བྲུར། བཤལ་རྒྱ་ཡང་བཞུར་སྒྲོད་དང་རིན་ཆེན་ཐལ་བ་ཕྱི་སྒྲོད་ལྷགས་ཀྱི་ཀའོ་ར་ཁ་  
སྤྲུབ་མིན་པའི་ཆེ་ཅམ་གཉིས། འོན་ཏེ་རྩལ་སྒྲོད་རྩིབ་རི་སོགས་དང་། ཐལ་བ་རྣམས་བསྟེག་  
སྒྲོད་ས་གཤམ། ས་འདང་། ལྷ་རས་སོལ་འདག་རྒྱ་སོགས་དང་། དདུལ་ཁུ་བསྐྱལ་སྒྲོད་ཁྲོ་  
རྩིབ་བམ། ལྷགས་རྩལ་ཁྲོ་འགིས་འགགས་མེད་ལེགས། བསྐྱལ་སར་སྟན་འབོལ་ཁབ་གང་  
འོས་ཆགས་བྲས་ནས་འདུར་ཁང་དུ་བཞག། འབྲུལ་དང་མི་གཙང་བ་འཛོམ། དདུལ་ཁུ་ལས་  
མི་རྣམས་ལ། ཤ་རྩིང་བུ་རམ་སྟར་བུ་བྱུང་ན་དང་། ཆང་དང་ཨ་རག་རབ་ཅམ་གྱི་ལོངས་  
སྒྲོད་རྒྱ་དགོས། གཤམས་སེལ་རིམ་གྲོ། སྒྲོལ་མ། ཟབ་མདོ། འབུམ། དཀོན་

བཅུགས། ཆོས་སྤྱང་བསྐྱང་གསོལ་བཅས་བགྱིས་ནས། མདོར་ན་འདིར་འཁོད་པ་དང་དདུལ་  
ཚུ་བཙོ་བཀྱའི་ཉེ་མཁོའི་རྩལ་ཐོ་ལྟར་འཛོམས་དགོས་སོ།

དུག་པ་དངོས་གཞི་དདུལ་ཚུ་གཡའ་ཕྱི་བའི་རྩལ། སྒྲ་དམར། དི་ལིང། ཐོ་རིལ་  
གསུམ་སོ་སོར་སྤེམ་བྱས་ལ། དདུལ་༡'༠༠༠་ཀྱང་འདུལ་དུ་བཏབ་པས་འདིར་ནི་དདུལ་ཚུ་༡'༠༠༠་  
ཡིན་པས་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་རྒྱམས་སྤང་༠'༡༠༠། མན་ཆད་འདུར་ན་སྤྱོད་ཕྱི་དོའི་ཆད་དུ་ཆོག་པས་  
དེས་རིགས་འགྲ། དཔེར་ན་ད་ལན་དདུལ་ཚུ་༡'༠༠༠་ལ། སྒྲ་དམར་སྤང་༠'༠༤༠་ཐུར་མགོ་བརྒ།  
དི་ལིང་སྤང་༠'༡༠༠་ལ་ཐུར་མགོ་བརྒ། ཐོ་རིལ་སྤང་༠'༡༠༠་ལ་ཐུར་མགོ་བརྒ། དེ་ལྟར་ཆ་བ་  
གསུམ་སོ་སོར་བཏགས་ཕྱིའོ།

ཉིན་དང་པོའི་ནང་པར། བྱུག་མ་གསུམ་དུ་སྒྲགས་ནས་རྩལ་ཟེལ་ཞེས་གཏོར་ནས་ཡུད་  
ཙམ་འཕུར་ནས་ཞེལ་ཡོད་དེ་ད་ལན་བྱུག་མ་ལྟ་བུས་པའི་རེ་རེའི་ནང་དདུལ་ཚུ་སྤང་ཉིལུ་རེ། ཆ་  
བ་གསུམ་སོ་སོར་ཐུར་མགོ་ཉིལུ་རེ་བཅས་བཏབ་ཟེལ་དེ་བཞིན་དུ་དདུལ་ཚུ་སྤང་གང་ལ་ཆ་བ་གསུམ་  
སོ་སོར་ཐུར་མགོ་འབྲིང་གི་གང་རེ་དགོས་ཀྱི། དང་པོ་ར་ཡིག་པགས་པ་ཤ་བཟང་སྦྱི་ནང་དུ་  
བསྐྱན་པའི་བྱུག་མ་ཆེ་ལེགས་མཉེས་པ་དེར་དདུལ་ཚུ་འཐོར་དོགས་པས་ཀ་ཁོ་ར་ནང་དུ་བཞག། དེ་  
ནས་བྱུག་མའི་ནང་དུ་དདུལ་ཚུ་སྤང་ལ་བཀྱགས་ཟིན་སྒྲགས། དེ་ནས་ཆ་བ་གསུམ་སྤེམ་དདུལ་  
ཚུའི་སྤང་བྱངས་ལྟར་སོ་སོར་ཐུར་མགོ་དེ་ལྟར་སྒྲགས་ལ། དེ་མ་ཐག་བྱུག་མ་འཕུར་ལེ་ཕྱིར་  
སྤེད་སྟོང་ཙམ་ནས་ཁ་དམ་པར་བཅིངས་ནས་འཕུར་བ་པོ་སྦྱིལ་གྱང་ཁོད་མཉམ་བཅས་པའི་སྟེང་དུ་  
བཞག་ལ་དལ་བྱས་མཉེ། ཤེད་ཀྱིས་མཉེན་དདུལ་ཚུ་ཁར་སྒྲགས་པ་སིབ་པ་སོགས་འོང་བས་  
བར་མ་ཆད་པར་ཉིན་གཅིག་ཆད་རེས་འཕུར། དདུལ་ཚུ་མང་ན་ཉིན་གསུམ་འཕུར་ན་ལེགས་  
གསུངས། དེ་རྒྱབ་དགོང་མོ་ཐང་བྱུག་དེ་གོ་ཐུར་རམ་ཤོག་བུ་བྱུག་རྟོལ་མེད་པའི་སྟེང་དུ་ཁ་སྤེས་

ནས་བཏྲས་ཙན། དདུལ་མུ་ཐང་ཁྱག་སྟེང་དུ་སྒྲིགས་ནས་ཆོག་གསུམ་ཕྱེ་མ་གཡའ་དྲིག་ཅན་དདུལ་  
མུའི་ཐོག་ལ་ཡོད་པས་ཤིང་ཁག་ལྷགས་ཁེམ་ལྟ་བུའི་དདུལ་མུ་མ་སོང་བར་ཕྱིར་བསྟུ། ད་རུང་  
གཡའ་ཕྱིམ་ལོན་ན་དདུལ་མུ་ཡོད་པས་དེས་མུ་སྟེམ་ཙམ་བརྒྱབ་ནས་ཡུད་ཙམ་འཕུར་བ་དང་དེ་ནས་  
སྟེན་ཕྱེ་ལོན་པས་དེ་ལྟར་ཐང་ཁྱག་གངས་ཁ་ཡོད་ན་ཕྱོགས་གཅིག་དདུལ་མུ་བསྐྱོངས་ནས། སྟེན་  
ཕྱེ་གཡའ་དྲི་ཅན་དེ་ནང་དདུལ་ཞིབ་ཡོད་སྟེན་པས་ཀ་འོ་ར་ཞིག་ཏུ་སྒྲིགས་མུ་སིགས་ཡང་ཡང་དུ་བྱ་  
དགོས་ཀྱང་སྟུ་བའི་ཉམས་ཅན་མུ་ཁ་ནས་ཤོར་བ་དང་། སྟེན་ཕྱེའི་མུ་ཉོགས་པའི་མཉམ་དུ་དདུལ་  
མུ་འགོ་བས་རྟོག་ཞིབ་ཀྱིས་ཡང་ཡང་མུ་སིགས་བྱ། མུ་རྟོ་བྱང་ཁྱད་མེད། སྟེན་ཕྱེ་གཡའ་  
དྲིག་ཅན་དང་བཞལ་མུ་རྣམས་ལ་དུག་ཆེ་བས་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་ཁར་མི་འགོ་བའི་དོང་ཞིག་ཏུ་སྟུ་བར་  
བྱས་ནས་ཀ་འོ་རར་དདུལ་མུ་རིལ་ཞིབ་འདྲིལ་བ། གཡའ་ཞག་ལྟར་ཆགས་པ་ཅན་དེ་ཉི་མར་  
སྐམ་ནས་བསངས་ཤུག་ཐལ་བ་བྱུང་བ་དང་ཤིང་ཐལ་སོལ་བ་སོགས་མ་འདྲིས་པ་ཉུང་ཙམ་བཏབ་འཕུར་  
བྱས་པས། དདུལ་མུ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འདྲིལ་འོངས་བས་ཐལ་བ་སྟུར་ནས་དདུལ་མུ་ཅི་འདུག་  
སྟེན་ཀྱི་དདུལ་མུར་བསྐྱོངས་ནས། དེ་ཐང་ཁྱད་ཏུ་དམ་པར་བཅིང་ཏེ་དེ་རུབ་འབོལ་སར་བཞག་  
གོ། །དདུལ་མུ་ཐལ་བས་འཕུར་དུས་དང་སྐམ་དགོས་དུས་ཉི་མ་མ་བྱུང་ཀྱང་མེར་མི་བསྟོ། ཟངས་  
གཞོང་ཟངས་ཁེམ་སོགས་ལ་འགོས་འགོ་བས་སྟངས་དགོས་སོ། །འདིས་མཚམས་ད་ལན་  
དདུལ་མུ་༡༣༣༠འདུག་བདུན་གྱི་བས་ལར་སྟོད་ཞིབ་གཡའ་ཆེ།

ཉིན་གཉིས་པའི་ནང་པར། དདུལ་མུ་རྟོ་གཞོང་དུ་སྒྲིགས་པ་ད་ལན་སྟང་༡༣༣༠ལ་ལན་  
ལྔ་ལོ་གཉིས་གསུམ་ལོན་པ་ཅན་ཁྱོར་བ་བདེ་བདེ་བྱས་པ་༠༠༩༣། དེ་བཞིན་དདུལ་མུ་སྟང་རེལ་  
ལྔ་རྟོང་མཚོ་ལྔ་བྱུང་ན་བཟང་གསུངས། མ་བྱུང་ན་ལན་ལྔ་རྟོང་པ་ཁྱོར་རེ་སྒྲིགས་ནས་དེ་ཉིན་ལ་རྟོ་  
གཞོང་དུ་གཟུར། དེ་རུབ་རྟོ་གཞོང་བཀའ་ནས་བཞག་

ཉིན་གསུམ་པའི་ནང་པར། རྫོང་གཞོང་ནས་ཚུ་དངུལ་འདྲེས་པ་དེ་སྐྱོགས་ཚུང་གིས་ཀའོ་  
 ར་ཞིག་ཏུ་གཞུ་ནས་དེར་ཚུ་ཚན་སྒྲགས་ལ་དགྲུག་ནས་ཀའོར་གཞན་ཞིག་ལ་བཞུར། ཡང་ཡང་  
 དེ་ལྟར་བཞུར་བས་དངུལ་ཚུ་གཅིག་ཏུ་འདྲིལ་བ་འོངས་ཤིང་བཞུར་བའི་ཚུ་ཡང་བཞུར། སྐྱིགས་  
 དང་སྐྱོགས་ཀའོར་རྒྱམས་ལ་འགོས་པའི་དངུལ་ཞིབ་ཞག་ལྟ་བུ་ཁབ་ཅེ་ཙམ་འདྲིལ་བ་རྒྱམས་སྤྱོད་  
 བལ་ཚུ་བསྐྱེས་ཀྱིས་སྤྱི་སྒྲུབས་སུ་ལེན་ནས་དངུལ་ཚུ་བྱིངས་ལ་བསྒྲིམས། དངུལ་ཚུ་བྱིངས་དེ་  
 ཚུ་སྐྱིགས་ས་རྫོང་ན་རས་ཚགས་སུ་དངས་པས་བྱེ་བ་ཡིན། རྫོང་གཞོང་དུ་འང་ཚུ་བྱེ་དངུལ་ཞིབ་  
 མི་ལུས་པར་གཙང་། སྒོ་ད་རྒྱམས་ལ་དངུལ་གཡའ་ཞག་ལྟར་ཆགས་པ་འདུག་ན་ཉི་མར་སྐྱམ་  
 བས་ཐལ་དཀར་གྱིས་སྤྱོད་བཞིན་བྱས་པའི་དངུལ་ཚུ་བསྐྱོང་རོ། །བསྐྱོངས་ཟིན་དངུལ་ཚུ་གཙང་  
 མ་རྫོང་གཞོང་དུ་སྒྲགས་ནས། བ་རྒྱུར་སྤེ་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་ཚུ་རྫོང་བརྒྱབ་པ་དེ་དེ་ལན་ཁྱོར་  
 བ་༡༩༣༠་དངུལ་ཚུ་སྔར་༡༩༣༠་དང་མཉམ་པ་བྱས་ལ་དེ་བཞིན་སྔར་རེ་དང་ཁྱོར་རེ་ཐོད་ཐུག་དགོས་  
 པ་དེ་སྒྲགས་ནས་དངུལ་ཚུ་༠་༡༠༠་རེར་བུལ་ཏོག་ཐུར་མགོ་འབྲིང་གི་གང་རེ་ཡང་བཏབ། ལྟར་  
 བྱའི་འབྲས་བུ་ཁར་གང་རུང་ཚུར་ཕབས་པའི་སྐྱུར་ཡོད་ངེས་ཅན་ཁྱོར་བ་རེ་ཡང་སྒྲགས་གཉིས་གཅིག་  
 ཆ་ཆང་ངེས་ལ་བསྐྱར་དགོས་པའི་ཉིན་རེ་ལ་དྲི་ཚུ་ཐང་གསུམ་བཟེ། ཚུ་བཟེ་དུས་དང་པོ་རྫོང་གཞོང་  
 བས་སྐྱོགས་ཚུང་གིས་ཚུ་གཞུ་ལ་ཚུ་ཚན་སྒྲགས་ནས་ཡང་ཡང་གཞུ། དེ་ལྟར་ལན་གཉིས་གསུམ་  
 བྱེད་ནས་ཚུ་གཞུས་ཟིན་རྒྱམས་ཀའོར་ཞིག་ཏུ་སྒྲགས་ཏེ། དེ་ཡང་ལན་བྲངས་སུ་བཞུར་བའི་དུས་  
 སུ་དངུལ་ཚུ་ཁར་ལྟ་བ་ལྟར་འགོ་བ་དང་། ཚུ་དང་མཉམ་དུ་མི་འཆོར་བའི་རྫོང་པ་ཞིབ་ལ་  
 གཞུག་རིང་བཞི་ལས་ཀྱི་མགོ་རྫིང་མ་རྫོགས་བར་དུ་གནད་ཆེ་བ་དང་། དངུལ་ཚུ་ཉི་མཉམ་དུ་  
 ཁྱོམ་བཤལ་ཚུ་ལྟག་མ་ནས་ཙམ་ལུས་ཀྱང་མི་སྐྱོན་ལ་དེ་ནངས་དྲི་ཚུ་རྫོང་བརྒྱབ་ད་ནང་ལྟར་སྒྲགས་  
 ལྟར་ཚུ་བུལ་ཏོག་ཀྱང་དེ་ལྟར་དགོས། དེ་ལྟེ་ཚུ་སྤྱོད་ལྟར་གཞུ་བཞུར་བཤལ་བ་བྱས་ནས་དངུལ་

ཆུ་བསྐལ་སྒོ་དུ་གོང་བཤད་ལྟར་དེ་ནང་གཙུག་སྒྲུགས་བྱས། རྡོ་གཞི་དུ་དདུལ་ཟེགས་ཀྱང་མ་  
ལུས་པར་བྱས་ནས། དེར་དདུལ་གཡའ་མི་འཕེལ་ཆེད་དུ་སྟར་བུའི་བསྐྱང་ཆུ་དདུལ་ཆུ་ལས་  
སོར་དོ་མཐོ་བ་ཙམ་སྒྲུགས་ནས། ཁ་ཁེབ་བརྒྱབ་ཏེ་བརྒྱུད་ས་བར་གདན་འབོལ་པའི་སྟེང་དུ་བཞག། སྟེང་  
ནས་ཀྱང་བལ་སྟན་ལྟ་བུས་བཀའ་ནས་བསྐལ་བར་བྱའོ། །ད་ནངས་ལྷ་དདུལ་མ་ཕྱེད་ནས་ཉི་ཤོ་ས་  
ཙམ་ལ་འགོར་ན་དེ་ཕྱི་ཀྱང་ལྷ་ལྟ་བུ་བརྒྱབ་བར་ལ་འདུར་ནས་བསྐལ་དགོས།

ཉིན་བཞི་པའི་ནང་པར། བསྐལ་སྒོ་དུ་ནས་སྟར་ཆུ་དདུལ་ཆུ་བཙུག་རྡོ་གཞི་དུ་སྒྲུགས་  
ནས་སྟར་ཁུ་ཕྱིར་ཁར་སོང་ཆུ་བཟེ་དུས་ལྟར་གཙུག་ཆེན་མོས་སྟར་ཁུ་དག་པར་བཤལ་ལ་དེར་ཨ་  
ཤུ་ལྟར་སྟེ་ཏྲ་གསེབ་སྒོ་ནག་གི་གཅིན་ཤོད་བརྒྱབ་ཟེན་མང་ཏུང་ཁར་སང་ལྟར་སྒྲུགས། སྟར་བུའི་  
བསྐྱང་ཆུ་ཡང་སྒྲོར་རེ་བསྐྱལ་ལ་འདུར། ཆུ་ཐང་གསུམ་བཟེ་ལུགས་བསྐལ་ལུགས་ནངས་པར་  
སྟར་ཆུ་དང་ཕྱེ་ལུགས་རྣམས་རིགས་འབྲེལ། །འདུར་ཆུ་དང་འདེབས་བསྐྱལ་ཡོད་ན་དམིགས་  
བསལ་ལྟར་དགོས།

ཉིན་ལྔ་པའི་ནངས་པར། ལྟར་ཆུ་ཕྱེས་ནས། གོ་ཁྲར་སྟེ་བ་དམར་ཟལ་གྱི་ཆུ་ཤོད་  
བརྒྱབ་པ་མང་ཏུང་སྒོན་ལྟར། བཟེ་ལུགས་སྟར་ཆུ་བསྐལ་ལུགས་སོ་སྒོན་བཞིན་ནོ།

ཉིན་དྲུག་པའི་ནངས་པར། སྟར་ཆུ་ཕྱེས་ནས། ཀམ་ཁྲར་སྟེ་ནག་མཚར་ཆུར་བསྐྱང་  
པའི་ཆུ་སེར་པོ་དེས་འདུར། བཟེ་ལུགས་སྟར་ཆུ་བསྐལ་ལུགས་རྣམས་སྒོན་བཞིན་ནོ། །འོན་  
ཀྱང་མཚར་ཆུ་དང་བཙུས་དུས་སུ་དདུལ་ཆུ་འཐོར་ཞིབ་ཆེ་བས་ཤོར་དོགས་གཤམ་ཆེ།

ཉིན་བདུན་པའི་ནངས་པར། སྟར་ཆུ་ཕྱེད་ནས། སེའི་ཀམ་ཁྲར་སྟེ་ལྷ་ལོ་ཆུ་ཡིན་པས་  
སྒྲིས་དར་ལོ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གངས་ཙན་གྱི་ཆུ་ཤོད་བརྒྱབ་པ་སྒོན་ཚོད་ལྟར་སྒྲུགས། དེར་ལྷ་ཆུ་མ་  
བཅད་པའི་ཕྱི་མ་དདུལ་ཆུ་སྤང་༠༡༠༠ཟུར་མགོ་འབྲིང་ཚད་གང་རེ་བཏབ་ནས་སྟར་ཆུ་དང་བཟེ་ལུགས་

བསྐྱལ་ལྷགས་སྔོན་བཞིན་ནོ།

ཉིན་བརྒྱད་པའི་ནངས་པར། སྐར་ཆུ་ཕྱེད་ནས་དེར་སྐར་ཁུངས་ཅན་ཆུ་བྱང་གཉིས་ཆ་  
མཉམ་སྔོན་ཚོད་ལྟར་སྒྲགས་ནས། དེར་རྒྱ་ཚྭ་(ལར་ཚྭ་སྐྱ་དུ་འཛོམ་ལྟ་བུའི་ཚོགས་།) རྒྱམ་མུ། བླ་  
མུ། མཛེ་མུ། ཟེ་མུ། ཡ་བ་ཤར། བ་རུ་ཚྭ་བཅས་ད་ལན་སོ་སོར་ཞོ་རེ་སྒྲགས་གཅིག་  
འདུར་བའི་ཐུར་མགོ་གང་རེ། མཚོ་ཚྭ་བུལ་ཏྲོག་གཉིས་འདུར་བའི་ཐུར་མགོ་ཕྱེད་རེ་བཅས་བཏབ་  
ལ་འདུར་ཆུ་བཞེ་དུས་ཀྱང་ད་ནངས་ལྟར་བྱ། ཚྭ་སྐྱའི་སྤྱེ་མ་ཚྭ་བུལ་སྤྱེ་མ་ཡང་ད་ནངས་ལྟར་  
དགོས། བཞེ་བསྐྱལ་སོགས་སྐར་བཞིན་ནོ།

ཉིན་དགུ་པའི་ནངས་པར། སྐར་ཆུ་(སྒྲགས་གཅིག)ཕྱེ་ནས་བ་ཆུ་སྐར་ཆུ་སོ་སོ་ནས་ཆ་རེ་  
རེ། ཆང་སྐྱར་ཆ་གཉིས། བླ་མཚུར་ཆུ་ཆ་བཞི་བཅས་ཀྱི་མང་ཉུང་སྔོན་ཚོད་ལྟར་བྱས་ལ་  
འདུར། བཞེ་བསྐྱལ་ལྷགས་སྔོན་ལྟར་རོ། །འདིའི་ཉིན་མཚུར་དང་བ་ཆུའི་དབུལ་ཆུ་ཞིག་ཡོད་  
པས་གཟབ་དགོས།

ཉིན་བརྒྱུ་པར། སྐར་ཆུ་ཕྱེད་ནས། སྐར་སྐར་ཆུ་བྱོད་བརྒྱབ་པ་མང་ཉུང་སྔོན་ཚོད་ལྟར་  
སྒྲགས་ནས་དེར་རྒྱ་ཚྭ་གསར་པ་སོ་བཏང་ནས་ལོངས་མ་སྤྱོད་པའི་སྤྱེ་མ་འདམ་འཐག་སམ་ཆུ་  
བདར་བྱས་ནས་སྐྱམ་པའི་སྤྱེ་མ་དུས་གསུམ་ཐུར་མགོ་དོ་རེ་བཏག་ནས་འདུར་བཞེ་བསྐྱལ་ལྷགས་  
སྔོན་ལྟར་རོ།

ཉིན་བརྒྱུ་གཅིག་ནངས་པར། སྐར་ཆུ་ཕྱེད་ནས། ཆང་བཟང་བྱོད་བརྒྱབ་པ་སྔོན་ཚོད་  
ལྟར་གྱིས་འདུར། ཉིན་གུང་ཐངས་རེ་ལས་ལན་གསུམ་ཏེ་བཞེ་བ་འདི་ཕྱིན་ལ་མི་དགོས་མ་གཏོགས་  
དབུལ་ཆུ་སིབ་འཐོར་ཅན་ཞག་ལྟར་འདི་མན་ཆང་སྒོག་ལ་མར་བཞིས་འདུར་རྒྱ་དར་མའི་ལྷགས་ཏེ་  
ཨ་ཙ་རའི་མན་དག་ཡིན་གསུངས། ཉུང་དུ་སྤང་བཅུ་མན་ཆང་འདུར་དུས་འདི་མི་དགོས། སྐྱེ་



བུན་ཞེ་བ་དེ་སྤར་སྤར་བཤལ་བཞུར་མྱོ་ཆེད་དུས་བཞིན་ཞིབ་དགོས་པས་འདུར་ལོངས་མེད་པས་སོ། །  
གཞན་བསྐྱལ་ལུགས་སྤོན་ལྟར་ཡིན་ནོ།

ཉིན་བཅུ་གཉིས་པར། སྤར་མུ་ཕྱེ་ནས་ཁར་སངས་ལྟར་ཆད་གིས་འདུར་བའི་བྱོད་རྒྱབ་བཞེ་  
བསྐྱལ་ལུགས་ཁར་སངས་བཞིན་ནོ།

ཉིན་བཅུ་གསུམ་པར། སྤར་མུ་ཕྱེ་ནས་སྒྲོག་སྒྲོ་སྐམ་ཆོན་གང་བྱུང་ཕོར་བ་ཕྱེད་དོ་ཙམ་  
ཆོལ་བརྟུང་བུས་པ་བཙོར་རོ་མ་དོར་བའི་ཁྱབ་ཚགས་བརྒྱབ་པའི་མུ་དེ་ཆ་བཞིར་བགོས་པའི་དེ་ཉིན་  
ཆགཉིས་ཀྱིས་འདུར་མུ་མང་ཉུང་བཞེ་ལུགས་བསྐྱལ་ལུགས་སྤོན་ལྟར་རོ།

ཉིན་བཅུ་བཞི་པར། སྤར་མུ་ཕྱེ་ནས། ཁར་སངས་སྒྲོག་མུ་ཆགཉིས་ལྷག་ཡོད་དེས་  
འདུར་བཞེ་བསྐྱལ་སོགས་ཁར་སངས་བཞིན་ནོ།

ཉིན་བཙུ་ལྔ་ནངས་པར། སྤར་མུ་ཕྱེད་ནས་ཤ་གང་ཡང་རུང་སྤེ་ཆོལ་དོར་བའི་ཤ་གསར་  
པ་ལག་མགོ་ཙམ་གཉིས། ཆིང་པ་དེར་མཉམ་བཅས་ཁྱབ་བཏོན་པ་དེ་ཆགཉིས་བགོས་པའི་ཤ་  
ཁྱམང་ཉུང་སྤོན་ཆོད་ལྟར་ཚགས་བཙགས་ནས་བྲུགས། བཞེ་བསྐྱལ་ཁར་སངས་ལྟར་རོ།

ཉིན་བཅུ་དྲུག་པར། སྤར་མུ་ཕྱེད་ནས། མར་ཆིང་མུ་ཚན་ལ་བསྐོལ་བའི་ཞག་མང་བ་  
ཕྱིར་བསྐྱལ་ལ་དོར། མུ་དེས་དེ་ཉིན་མང་ཉུང་སོགས་སྤོན་ཆོད་ལྟར་རོ། །འདི་སྐབས་སྐྱམ་  
རིལ་དོ་གཞིང་དང་འདུར་ཐོལ་འབྱར་བ་དང་མཉམ་དུ་དདུལ་མུ་མི་འགྲོ་ཕྱིར་དུ་ཆ་ཞིང་ཆ་བས་ཡང་  
བཤལ་ནན་ཏན་དགོས།

ཉིན་བཅུ་བདུན་པར། སྤར་མུ་ཕྱེ་ནས་ཡང་ཡང་མུ་བྱོན་གིས་བཤལ། ལུགས་ཀྱི་ཀའོ་  
ར་བྱོགས་བདེ་བཞིག་ཏུ་བྲུགས། དདུལ་མུའི་ཟུར་དུ་མུ་ལྷག་ཡོད་པ་རྣམས་ཤོག་བུའམ་(རས་  
ཏས་ཀྱི་འཛར་བུ་འབྲེས་པར་དུད་ནས་ལེན་པ་བདེའོ)བལ་འདབ་(སྤོན་བལ་ལ་འབྱར་དོགས་ཡོད་པའོ)ནེམ་ཡོད་ལ་

འཛིབ་བརྩལ་ལ་བཅོར། དངུལ་རྒྱུ་བལ་བསྐྱུལ་ཆེ་བ་དེ་ལ་འད་དངུལ་རྒྱུ་འགོས་པའི་འཕྲོ་  
 ཟག་འགྲོ་དོགས་པས་གཟབ། རྒྱ་མེད་པ་དང་། དར་དང་ལ་དགའ་འཛོམ་ནང་དུ་ཤོག་བྱ་བྱག་  
 རྩོལ་མེད་པ་བཞག་ལ། དེ་ནངས་དངུལ་རྒྱུ་གས་སྤང་ལ་འདེགས་པ་ད་ཆ་སྤང་༠༧༩འདུག་པ་  
 དེ་ལྟར་ཅི་ཐི་བལྟས་ཤོག་གི་བ་ཡུད་པ་ཡིན། དེ་ནས་བཙོ་བ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུང་གསུམ་ལ་(དངུལ་རྒྱུ་མང་  
 ཉུང་མ་གཏོས་ཞག་གངས་འདི་ལྟར་བཙོ། ཐབ་ཁང་འདུར་ཁང་གར་འབན་དུ་ས་སྟེགས་བྲུ་བཞིའི་སྟེང་  
 དུ་ལྟགས་སྟེང་ཀླང་གསུམ་བཞི་གང་འཛོམ་མཐོ་དམན་རན་པ་བརྒྱུངས་པའི་སྟེང་དུ་དངུལ་རྒྱུ་བཙོ་  
 སྟོང་དོམ་ཉན་རྒྱུ་ལ་རྩོད་ཟེར་བ་དེ་ནང་སྟོགས་བཞི་ཙམ་རྩོད་པའི་ཁ་དོགས་སྤྱ་མ་ལྟ་བུར་ནང་འཇམ་  
 པའི་ཐོ་སྟེགས་བཤེ་བ། ཕྱི་ལ་ཁ་གཏུམ་པའི་རས་བསྟོམས་སར་འགགས་ཡོད་པའི་གསར་པ་དེ་  
 ཡིན་ན་སྟུམ་ཞིག་བསྐྱུས་ལ་མེས་ཆ་བར་བྱས་གཏུམ། རྩིང་པ་ཡིན་ན་ནི་དེ་འདྲ་མི་དགོས་པས།  
 དེའི་མཐིལ་དུ་ཅོང་ཞི་རིགས་མ་དེས་པ་གང་བྱུང་ཞིག་ཁྲམ་ཁྲམ་ནས་འབྱུ་ཙམ་བརྟུང་ལ་སོར་གང་གི་  
 ཚད་དུ་བཏོད། དེའི་སྟེང་དུ་འཇུ་བྱེད་ཆོལ་ལྟ་ནི། འོ་སྤྱིས་འཁྱེར་གང་། ཁོར་ལུག་གི་ཀླང་  
 མར་ཆ་མཉམ་འཁྱེར་གང་། ཕྱི་ཆོལ་འཁྱེར་གང་། ར་ཆོལ་འཁྱེར་གང་། མི་ཆོལ་འཁྱེར་  
 གང་བྱུང་ན་དང་མེད་ན་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་བཅས་དེ་ལྟ་ལྟགས་སྟོགས་ལྟ་བུ་སྟེགས་ལ། བརྟུང་  
 ནས་མེར་བཞུ་བའི་ཆོལ་ཁྲུའི་དྲངས་ཆོགས་བརྒྱབ་པ་དེ་སྟོང་ཐང་ཐང་ཞིག་ལ་བསྐྱར་ནས་ཞག་  
 ལེབ་མོར་ཆགས་པ་དེ་ཅོང་ཞིའི་སྟེང་དུ་བཏོད། ལེབ་མོར་བཞག་མ་ལོན་འཁྱེར་གང་དག་ཙམ་  
 ཁོད་སྟོམ་སྤྱ་བཏོད་དེ་སྟེང་དངུལ་རྒྱུ་གས། དེ་སྟེང་ལ་མཚུར་གཉིས་ཀྱི་བགྱང་རྒྱུ། ལྟར་  
 བུའི་བགྱང་རྒྱུ། ཆང་སྐྱར་བགྱང་རྒྱུ་གསུམ་ལ་སྐྱར་གསུམ་རྒྱུ་ཟེར་བ་འདི་ཆ་མཉམ་པ་སྟེགས་  
 པས་རྩོ་ཇཱའི་དཔངས་ཐུར་མས་ཚད་ལ་ཆ་གསུམ་བཏོ་བའི་ཆ་གཉིས་དང་མཉམ་པར་བཏོད། ཆ་  
 གཅིག་སྟོང་པར་བཞག དེ་ལ་རྒྱངས་པའི་ལྟན་དུ་དངུལ་རྒྱུ་མི་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རས་ཀླང་འཐག་

ལྷ་དང་རས་ལྟ་བུས་ཁ་གཏུམ་ལ་རྩོུ་འེའི་འགགས་ནས་སྒྲིབ་པས་བསྐྱེམས། དེའི་སྤྱང་ཁེབ་ཡོད་ན་  
དགའ། དེ་ནས་དང་པོ་རྩོུ་ཞབས་ཀྱི་མེ་བུས་པས་ཁོལ་འབྱར་མཐའ་ལྟོག་ལྟོག་འོངས་བར་མི་བྲ།  
མེ་ལྟ་བུ་འབར་བུས་ན་ཆེས་སྒྲིབ་ཀྱིས་དདུལ་ཆུ་འདྲེགས་ཅེས་ཞབས་ལ་འབྱར་བ་དང་། སྤྱང་དུ་  
ལྷ་འོང་བས་བྱར་དུ་ལྷེ་མེ་བུས་པའི་མེ་ཚོབ་རིམ་པས་རྩོུ་ཞབས་ལ་བཞག་ནས་ཉིན་གུང་ནས་མེས་  
བསྐྱོལ་བའི་དགོང་མོ་བྱར་མས་ཨེ་འཐགས་ལྟ། ཇི་ཅམ་འཐག་ན་སྒྲིབ་གསུམ་ཆུས་སའ། འདི་  
མན་གྱི་སའ་ཆུ་ན་མས་ཐོད་བརྒྱབ་དགོས་མ་གཏོགས་ལྷ་རྒྱུ་ཆེན་བྱེད་དོ། །མཚན་ལ་འང་མེ་དེ་ཆེ་  
མལ་ཆུང་ཐལ་མི་འགོ་བ་བྱེད་ནས་རྒྱུ་སྒྲིབ་དོ།

ཉིན་བཙུ་བརྒྱད་ནངས་པར། བྱར་མས་སྒྲིབ་བཞིན་ཆོད། ཆུ་འཐག་ནས་སྒྲིབ་ཁུ་སའ།  
ལྷ་མའི་ཆོལ་ཞུ་ཡང་ཆོལ་རེ་བཏབ། ཉིན་གུང་དགོང་མོ་སྒྲིབ་ཆུ་སའ། རས་ཁེབ་སྐབས་སུ་  
བརྒྱག་ལ་ཨེ་ཁོལ་བལྟ།

ཉིན་བཙུ་དགུ་ནངས་པར། ཁར་སང་ལྷ་ར་བྲ་མེ་ཆུང་མི་བྱེད།

ཉིན་ཉི་ཤུ་ནངས་པར། ཡང་སྒྲིབ་བཞིན་ལ་ཉིན་གུང་ནས་ཉིན་མཚན་དུག་ཆེན་པ་ཡིན་  
པས་བཙུག་ཆེན་ཆོད། དེ་ནས་དདུལ་རྩོུ་ཐོག་ལ་ཡུད་ཅམ་བཞག་ལ་ཁོལ་དལ་བ་དང་། རས་  
ཁེབ་ལེན་ནས་དེ་ལ་དདུལ་ཞག་སྒྲིབ་ན་ཐེ་བ་དེ་ཉི་མ་ལ་ཡར་བསྐྱེམ་ལ་སྐམ། རྩོུ་ཁ་ལ་དདུལ་  
ཞག་འདུག་ན་བལ་འདབ་ལྟ་བུས་ནང་དུ་བྱ། དེ་ནས་ལྷགས་ཀྱི་ཀའོ་ར་བའི་བར་སྒྲིགས་ཆུང་གིས་  
ཆོལ་ཞག་དང་ཆུ་ཅི་འོན་དདུལ་ཆུ་མི་འདྲེས་པར་གཏུ། ཡང་རྩོུ་རྩོུ་ཆེན་སྒྲིགས་ནས་ཡང་ཡང་  
གཏུ། དེ་ནས་སྒྲིགས་ཅོང་ཞི་དདུལ་ཆུ་བཅས་ལྷགས་སྒྲིགས་ཁར་དར་ཆགས་བབྱང་ལ་དེར་  
བྱོབས་དདུལ་ཆུ་ན་མས་སྒྲིགས་ནང་འོས་བས་དང་བཙུར་བལྟས་ཡང་ཡང་བྲ། དུལ་ཆུ་ནང་  
དུ་ཆུ་ལྷག་སྐམ་ཞག་ཡོད་པ་བལ་གཅིག་གཉིས་བརྩེ་ནས་དདུལ་ཆུ་བྱི་གཙང་བུས། བལ་ལ་ཆུ་

སྤྱོད་མ་རྣམས་ལ་དདུལ་ཆུ་མི་ཤོར་བའི་ཡང་བཞུར་བྱེད། དེ་ནས་རྫོང་ཀློག་རྒྱུ་གས་ཆུང་ཅོང་  
 ཞི་ཐམས་ཅད་དང་། རས་ཁབ་བཅས་ལ་ཐལ་བ་དཀར་པོས་འཕྲར་གཅོང་ཡང་ཡང་བྱ། ལྷག་  
 པར་སྤྱོད་ཞག་མཉམ་དུ་དདུལ་ཆུ་བྱེད་དཀར་བས་རྟོགས་པ་ཞིབ་དགོས། ཐལ་བ་ཅོང་ཞི་ཅན་  
 རས་མི་དུ་བཅགས་ལ་ཕྱིར་པོས། ཐལ་ཞིབ་སྤྱར་བས་དདུལ་ཞིབ་རི་ཅོམ་ལོན་ན་ཁབ་ཅེ་ཅོམ་  
 ལ་འང་ནན་ཏན་གྱིས་ལ་དདུལ་ཆུ་བྱིངས་ལ་བསྐྱོང་རོ། །དེ་ནས་དདུལ་ཆུ་གཅོང་མ་དེ་སྤྱོད་གྱི་  
 རྫོང་གད་བདར་བྱས་པར་སྤྱོད་ནས་ནས་དེར། ཁམས་བརྒྱད་རྫོང་པ་མང་། སྤྱལ་རྒྱལ། གསེར་  
 རོ། དདུལ་རོ། ཁབ་ལེན། བ་སྒྲ། རྫོང་རོས་བཅས་དུག་འདོན་བྱས་པ་སོ་སོར་༠༠༡༠རེ།  
 ལྷང་ཆོར་དུག་འདོན་བསྐྱེད་ཆར་བ་༠༠༡༠༡། ལུ་ཟི་དུག་འདོན་ཆར་བ་༠༠༣༠༡། བོང་དམར་འབྲུལ་  
 མེད་གྱི་ཕྱེ་མ་ཐུར་མགོ་གསུམ་བཅས་རྩལ་སྤྱོད་དགུ་པོ་བདུང་ལ་དར་ཆགས་བརྒྱལ། དེ་ནས་ཆུ་  
 འདུར་ཡུན་རྒྱ་བྱས་པའི་བགྱང་ཆུ་ཕྱོགས་གཅིག་བསོགས་པའི་རྫོང་རྟོགས་མ་ལུས་པར་འདུལ་ནས་  
 བགྱང་ཆུ་བཞག། དེ་ནས་དདུལ་ཆུ་སྤང་ལ་འདེགས་བསད་ལན་སྤང་༠༡༥༠ཁྱི། དདུང་སྤང་  
 ༠༡༤༥འདུག་བ་ལྟར་རྫོང་རྒྱུགས་ལ། དེ་ནང་ཁམས་བརྒྱད་རྩལ་སྤྱོད་དགུ་པོ་བགྱང་ཆུ། སྤྱིར་  
 གསུམ་བགྱང་ཆུ། སྤྱོད་ནས་དང་གསུམ་པོ་ཆ་མཉམ་སྤྱོད་པས་རྩལ་མའི་སྤྱོད་གཉིས་བཀའ།  
 ཁམས་བརྒྱད་ལ་མི་ཐེ་བའི་ལུ་ཟི་དུག་བཏོན་ཕྱེ་མ་ཐུར་མགོ་གད་བཏབ་ལ། ཉིན་གུང་ནས་མེ་  
 སྤྱོད་བཞིན་བཞག། མེ་ཆེས་ན་འདི་སྐབས་ཤོར་དོགས་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ། །དགོང་མོ་ཐུར་ཆོད་སྤྱོད་  
 ལྟར་བྱས་འཐག་འདུག་ན་ཆུ་སྤྱོད་ཆ་མཉམ་སྤྱོད་པས་རྩལ་མའི་སྤྱོད་གཉིས་བཀའ་བ་སྤྱོད་ལྟར་རོ།  
 ཉིན་ཉེར་གཅིག་པར། བར་སྤྱ། ཉིན་གུང་། དགོང་མོར་ཆུ་འཐག་པ་སའ་ལུགས་མེ་  
 ཆུང་སྐབས་སུ་ཁོལ་མིན་བལྟ་བ་སོགས་སྤྱོད་ཉིན་བཞིན་ནོ།  
 ཉིན་ཉེར་གཉིས་ནངས་པར། འཐག་པ་ཆུ་སྤྱོད་གྱིས་སའ་ལ་ཉིན་གུང་བར་བཅོ། དདུལ་





ཁབ་ལེན། སྤལ་རྒྱལ། བབ་ལ། ལྷོང་རོས་བདུན་གྱི་བསྐྱེག་ཐལ་༠༣༠༠། ལྷང་ཆོར་  
ཐལ་བ་དེ་དག་སྤང་༠༡༣༠་བྱས་ནས་ཁྱོན་༠་༣༣༠། དེ་ལྟར་གྱི་བཟུགས་སྒྲོར་ད་ལན་དདུལ་ཆུ་སྤང་  
༠་༣༠༠། ལྷགས་དགྲུའི་ཐལ་བ་༠་༠༥༥༠། ཁམས་བརྒྱད་ཁྱོན་༠་༠༥༥་མེ་ཐོབ་པས་ཟ་འཆིང་  
བསྐྱེས་པ་རྩོལ་ཞོང་གཞན་གཅིག་ལ་འདུར། ཞིབ་པ་དང་ཆུ་འདུར་བྱས་པའི་བསྐྱེད་ཆུ་དེ་དདུལ་  
ཕྱིའི་ནང་སྤྱགས། གར་སྤྱོལ་ཆོམ་བྱས་ནས་དགོང་མོ་བར་འདུར་ནས་བཀའ་བཞག་ བསྐྱེད་  
ཆུ་རྣམས་ཀྱང་མང་ན་འདམ་འཐག་སྐྱམ་མི་བཏུབ་པར་དདུལ་ཕྱིའི་བྱངས་ཆོད་བསྐྱེད་པའི་ཆུ་དགོས།  
གལ་སྲིད་བསྐྱེད་ཆུ་མང་ན་ཆུ་གཏུའོ།

ཉིན་རེར་བདུན་ལ་འང། དེ་ལྟར་འདུར་ལ་དགོང་མོ་བཀའ།

ཉིན་ཉེར་བརྒྱད་ལ། ཉིན་གྲང་ནས་འདམ་འཐག་ཉིན་གཉིས་ཆོར་ནས་སྐྱམ་འཐག་དགོས་  
ཉེ་ད་ལན་བསྐྱེད་ཆུ་མང་ཞོར་པས་ན་འདུར་བཀའ་བྱས།

ཉིན་ཉེར་དགུར། སྐྱམ་འཐག་དགོས་ཉེ་ད་ལན་ཉིན་གྲང་བར་མ་སྐྱམ་དེ་ནས་སྐྱམ་པ་འདུར་  
བཀའ་བྱས།

ཉིན་སུམ་ཅུ་པར། ཉིན་གྲང་ནས་སྐྱམ་འཐག་ཉིན་གཉིས་ཆོར་ཉེ། ད་ལན་འདམ་འཐག་  
མ་སྐྱམ་ཉིན་གཅིག་ལྷག་པས་སྤོན་རྒྱའི་དགའ་བ་གསུམ་པ་བདུད་རྩིའི་བདག་པོ་རེས་གྱི་ཉིན་གྲང་ལ་  
ལེགས་རྟགས་སྤྲ། འཛོ་མཇོད་གཞོན་ནུའི་གསོས་ཀྱིས། དེ་ནས་ནམ་མཁའི་མདོག་འདྲ་  
འབྱུང་། །ཀུན་གྱི་གཞི་མ་བརྒྱད་རྒྱལ་ནི། །མ་གྱི་ཏ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། །སྤོད་ནི་ཆུ་ཡིས་བཀའ་  
བྱས་ལ། །དེ་ཉིད་བཏབ་པས་ཆུ་སྟེང་དུ། །སྤྱིན་བཞིན་ཆགས་ན་ལེགས་པའི་ཆོད། །ཞེས་  
པ་ལྟར། །རྩེ་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ཀྱིས་ཐུག་ཏུ་དཀར་ཡོལ་ཆུ་བ་ བསྐྱེད་གཙང་མས་བཀའ་བའི་ཁར་  
དདུལ་ཆུ་སྤྱངས་པ་དེ་ཅུང་ཟད་བཏབ་པའི་མཐའ་ནས་ཆུ་ཁར་ཡམ་གྱིས་བྱུབ་འདུག་སྟེ། ད་རང་

ཐུ་ཁར་ཁྱབ་པའི་སྟོན་བྱ་སྟེང་དུ་འབྲལ་འབྲལ་ཨན་ཅུམ་འདུག་པས་སྐབས་ཚམ་འདྲར། དེ་  
བཞིན་བརྟགས་པ་དང་ལེགས་ཚད་མཐར་ཐུག་བྱུང་ངོ་།

དེ་ནས་བཅང་ཚུལ་ལ། གྲྭ་བ་ཁ་ཤི་པགས་པ་སྤྱི་ནང་བསྟན་ཁོད་མཉམ་བཞག་པའི་  
མཐིལ་དུ་ལྷགས་ཁེམ་གྱིས་འཐོར་འབྲལ་མི་འགྲོ་བར་སྒྲགས། རྫོག་ཞོད་ཀྱང་ལྷགས་ཁེམ་པག་  
ཟེ་གང་བདེའི་འབྲད་གཙང་ལེགས་པར་བྱས་ནས་སྟོད་གྱི་ཁ་དར་སྒྲིལ་གྱིས་དམ་དམ་པར་བཅིངས་  
ཏེ་སྲང་ལ་བཀྲགས་ཟེན་དལན་ལྷགས་གྲིབ་ཕྱད་པའི་དབྱལ་ཐུ་སྦྱངས་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་བྱ་གཉིས་  
ཞོ་བཞི་སྟུར་བཞི་ཡོད་དགོས་ཀྱང་དལན་སྲང་༠་༦༧༧། དེའི་འཕྲོར་སྲང་༡་༢༧༠་བཅས་འདུག་  
པར་ལྷ་ཞབས་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཐུམ་གསུམ་ལ་ཐུག་གིས་གྱི། དབྱལ་ཐུ་སྦྱངས་བ་བརྒྱ་སྟུར་  
དེ་ (དག་ཟེད་རྒྱུ་མཚོ)བརྒྱ་ལ་སྟུར་ས་(དག་པའི་རོ་མཚོག)ཞེས་པའི་ཁ་ཡིག་བཅས་གནང་ནས། ད་  
ཕྱིན་དུ་འདི་ལ། བྱད་མེད་ལག་གིས་མི་རེག་ བམ་མཁའ་དང་ཉི་མར་མི་བསྟན། ཁྱི་  
སོགས་ཀྱང་མི་འགྲིམ་པའི་དབེན་གཙང་སར་དར་རས་གོས་སོགས་སྟོན་གཉིས་བྲིལ་ནས། མཚོད་  
པའི་ཁོད་དམ། སྐམ་ནང་སོགས་ལ་བཞག་གོ། ཞེས་གསུངས་སོ།

ཕན་ཡོན་མདོར་བསྟུས། ཇི་སྟེད་དུ། མདོར་ན་བཞི་བརྒྱ་ཅུ་བཞིའི་ནད་ཀྱན་འཛོམས། །  
ས་བདག་སྟེ་བརྒྱད་སྒྲིབ་པའི་རི་བོ་ཡིན། །རིན་ཆེན་ཆོ་སྟོག་འཛིན་པའི་ལྷགས་རྒྱ་ཡིན། །ཆོ་  
རིང་ཀས་སྐྱ་དཀར་ནག་པོར་འབྱུར། །འཆི་ལྟས་ཚང་དང་གཞན་དབང་ནད་ཡིན་ཡང་། །འདི་  
ཡི་དམ་ཇས་སྟོད་ན་མཐོ་རིས་སྟེགས། །དེ་མིན་གདུག་པའི་ནད་ཀྱན་རིན་ཆེན་འདིས། །མི་སེལ་  
སྲིང་ན་སྟོན་ལས་རྣམ་སྟོན་ཡིན་ཅེས་གསུངས་སོ།

དེ་ནས་ཡན་ལག་གི་སྟོན་འཆིང་བྱེད་ཟེད་རྣམས་འདུལ་བསྟེན་བྱེད་པ་ནི། གང་  
བསྟེན་ཀྱང་རྒྱུང་སྲང་ལྟ་བུར་རྫོགས་ཚུགས་གྱི་སྟེང་དུ་མེ་རྩ་རྩ་ཆད་མཐོ་མཐིད་དོ། །དཔང་ལ་



མཐོག་ཀྱང་ཆག་གང་ཙམ་རྩ་སྤྲོད་ཕྱོགས་བཞིར་སྤྲད་ཁྱད་བཞི་ཁྲོམ་རེ་ཡུག་དེ་ནང་ལ་ས་ལེབ་མོར་རྒྱུ་  
 ས་གསུམ་བཏོད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ཁྱེད་བསྟན་སྟེང་དུ། ས་གསུམ་ལ་བཙོ་ལུག་ཆེ་ཆུང་གང་འདོད་དང་།  
 ས་འདང་ལ་ཁ་ཆོད་རིམ་གཉིས་ཐོ་ཞབས་སྤྲད་ཅན་དེ་ཡང་ཆོད་ནང་མ་ཐོ་ཞབས་སྤྲད་ཕྱི་མ་དང་འདང་  
 ལྟ་བུས་བཀའ་པས་ཆར་ཁ་ལྟ་བུ་ཞེས་པ་དང་། གཉིས་ཀ་སྤྲད་ཐོར་ཁ་ཆོད་ནང་མ་ལ་དགོས།  
 དེ་བཙོ་བའི་ས་ཆུ་མེ་བུ་བཞི་ཀ་ལྟ་བུ་ལམ། ཁམ་ས་སོལ་ཕྱེ་ཆ་མཉམ་རྟེན་སྤངས་དེའི་ཕྱིང་ཆ་  
 བརྟུང་མཐམ་བུས་ལ་དེས་ས་སྒྲོམ་སོགས་བཙོ་བཏུབ་ཞིག་ ཡང་ན་ཁམ་ས་ཆ་བཞི། སྤྲོད་པ་  
 ཕྱི་མ་ཆ་གཅིག་བཅས་བསྐྱེད་པའི་གཏུ་བཙོས་པའི་ནང་དེར་གང་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲད་ཤོག་བཀོད་ལུགས་  
 བློ། ས་གསུམ་ནང་དུ་སོལ་ཕྱེ་ཞིབ་པ་ཤོག་འཕུག་ཙམ་བཀོད། དེ་སྤྲོད་ལ་སྤྲད་ཤོག་ཕྱི་ནང་རྩ་སྤྲོད་  
 སྤྲོད་ཤོག་སྤྲོད་ཀྱི་ལུགས་པ་སྤྲོད་དེར་ཅི་ཆུང་རིམ་བཙུགས་བྱ། དེའི་སྤྲོད་ལ་སོལ་ཕྱེ་ཞིབ་མོས་རྩ་སྤྲོད་  
 ལུགས་མི་དུག་པར་ཟུར་ནས་བརྟུངས་སྤྲོད་ལ་སྤྲོད་ཤོག་ཁ་ཁེབ་དང་མཉམ་པར་སྤྲོད་ཀྱི། དེ་ནས་  
 ཁམ་ས་རྟེན་སྤངས་སོལ་ཕྱེ་གསུམ་གྱི་འདམ་དེས་ཁ་ཆོད་པར་འཆམས་འདག་པས་བསྟུར། དེ་  
 ནས་ཁ་ཆམ་སྤྲོད་ལ་སྤྲོད་ནས་ཤིང་གི་ལྟ་བུས་རས་འདག་རྩ་སྤྲོད། དེ་ནས་སོལ་འདག་དེ་  
 སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱི་ཡོངས་རྩོགས་ཁྱད་པར་བྱུགས་ནས་སྤྲོད་ལ་དེ་སྤྲོད་རས་ཚུ་འདམ་སྤྲོད་མ་འདུག་གུ་ཙམ་  
 ནང་ལ་བསྐྱེད་པས་གཡོག་ལ་སྤྲོད་པ་དང་ལུགས་དཀྱིས་གཉིས་བརྟུང་ལ། ཡང་ཚུ་འདམ་ལུགས་  
 དཀྱིས་ལུགས་པ་བྱུགས་ནས་སྤྲོད་སོལ་ཕྱེ་ཞིབ་པས་བསྐྱེད་ཆོད་ལྟར་བསྐྱེད་ནས་བྱང་བ་དང་ཁ་ཕྱེ་ཙམ་  
 བུས་བལྟས་ཙམ་། མ་འཆོག་འདུག་ན་སྤྲད་ཁ་བསྐྱེད་ལ་བསྐྱེད་པས་འཆོག་འོང་གྱང་འཆོག་  
 ལུགས་ལ་བལྟ་ནས་གཉེན་པོ་གང་ཡིན་སྤྲད་སྤྲད་ནས་སྤྲོད་ལྟར་བརྟུང་ནས་བསྐྱེད་ལ། ཕྱིང་  
 འཆོག་ཕྱི་མ་འཆོག་ན་གཉེན་པོ་གྱང་ཕྱིང་གིས་བཞིག་གོ། རྩ་སྤྲོད་པོ་བྱུག་ལུགས་ཀྱང་། རྩ་སྤྲོད་  
 ལ་སྤྲོད་ཁྱད་ཡིན་མང་མི་ཤོར་བར་ཞོ་ལས་སྤྲོད་ཙམ་བུས་ནས་སྤྲད་ཤོག་ལྟེན་གཉེན་བསྐྱེད་ལ་ཁོད་

སྒྲིམས་བྱུག་རྩལ་དང་སྤྱང་ཤོག་མཉམ་ཟད་མ་གཏོགས་མི་ལྟང་བ་དང་ལྟག་མི་ཉན། བསྐྱེད་ཆར་ནས་དབྱེ་ལྷགས་ལ་དང་པོས་གཤམ་མི་ཆག་པར་ས་བལྟ་དྲིལ་ལན་ཁ་ཕྱེས་སོལ་བྱེ་སྤྱར། ཀ་ཏོ་ར་ཞིག་ཏུ་སྤངས་ནས་སོལ་བྱེ་ཕུ་དལ་བྱས་སྤྱར་ནས་དེ་འཕྲོས་ཅུང་ཙམ་འདྲར་ནས་ཆུ་སིགས་ཡང་ཡང་བྱས་པས་སོལ་བྱེ་རྩལ་ཁར་ཡོང་གི་རིན་ཆེན་ལྷགས་རིགས་བྱེ་མ་ཞབས་སུ་སྤྲིགས་ཡོད་པས་ཆུ་མང་པོས་བཤལ་འདྲར་ཡང་ཡང་བྱས་པའི་བྱེ་མ་མེ་ཐོག་སྐྱམ་ནས། སྤྱང་ནང་བཀྲགས་ལ་ལྷགས་གང་ཡིན་དེའི་སྤང་བྲངས་བྱི་རྒྱ་མེད་ཅིང་གལ་སྲིད་འཕར་ན་རྩལ་རོའི་ཐལ་བ་ཡོད་ཏེ་གསལ་ཡིན་པས་ཆུ་འདྲར་ཅུང་ཙམ་བྱས་ལ་བཞུར་ནས་སྐྱམ་ལ་སྒྲོད་བཟང་དུ་ཁ་ཡིག་བཅས་ཏེ་བཅངས་པར་བྱའོ།

གསེར་སྤྱང་ཤོག་དུག་འདོན་ལ། རྩལ་སྒྲོད་དུ་སྤྱར་གསུམ་ཆུ་སྤྲིགས་པ་དེར་ཡུན་ཅིག་བཙོ་ནས་སྒྲོད་དེ་གར་ཞག་གཅིག་ལ་སྤྲན་ནང་དུ་བསྐྱལ་བྱེ་ནང་སྤངས་ནས་ལྟན་གཅིག་བསྐོལ་ལ་ཆུ་སྤྲ་མ་པོས། (ཆང་མཚུར་ཆ་མཉམ་སྤྱར་བུ་ཟེག་ཙམ་སྤྲིགས) ཕྱི་མ་མ་སྤྲིགས་གོང་དུ་ལར་ད་ཕྱིན་ལྷགས་བརྒྱད་དུག་འདོན་གལ་འཕྲིའི་སྐྱབས་སུ་ཆུ་བརྩེ་མཚམས་རེ་ལ་ཆུ་བྲང་གི་ལན་གཉིས་གསུམ་དུ་ཡང་བཤལ་དགོས་པ་ལྟར་བྱ་ལ་ཡང་སྤྲན་ལྟར་བཙོ་བཤལ་དགོས། སྤྱར་ཡང་བཙོ་བཤལ་རྩལ་ཕྱི་ཙམ་ལན་གཉིས་བྱའོ། །དེ་ནས་ཟར་མ་བྱི་རྒྱར་སྤང་པའི་རིམ་དོར་བའི་ཁུ་བ་བྱལ་ཏོག་ཐུར་མགོ་གང་རེ་བཏང་བཟུངས་ལན་གསུམ་བཙོ་བཤལ་སྤྲ་མ་ལྟར་བྱ། དེ་ནས་གལ་འཕྲོག་བྱིར། ཆང་སྤྱར་དུ་ཚྭ་ལ་མ་བཏུལ་བ་དང་། བྱལ་ཏོག་ཐུར་མགོ་རེ་རེ་བཏང་པས་ཡུན་རིང་བཀོལ་ནས་བཤལ་ལོ། །དེ་ནས་བསྐྱེད་པ་ལ་དང་པོས་སྒྲོམ་དང་མཚུངས་བར་སྤྱང་ཤོག་བཅས་ད་ལན་གསེར་༠.༡༠༠། ལྷོང་རྩལ་༠.༡༠༠། ཞ་ཐལ་༠.༡༠༠། (འདི་རྩལ་གཅིག་གཤམ་ཡོད།) མ་བྱི་༠.༢༠༠་བྱས་པ་དེ་བཞིན་དུ་གསེར་གྱི་རང་མཉམ་ལྷོང་རྩལ་ཞན་ཐལ་ཉིས་འབྲུར། ལུ་བྱི་བཞི་འབྲུར་རྒྱམས་ཞིབ་པར་བཏངས་ལ་(ཡང་འདི་སྤྱང་ལ་ཏིལ་དཀར་ནག་ཟར་མ་བཅས་ཀྱི་སྤྱང་ཤོག་རྩོག་ཏུ་བཏངས་པ་དེ་རིལ་

229

རྒྱས་ཕྱེ་རིམ་གཅིག་རྣམས་དེ་བཞིན་མ་གང་བར་དུ་བཅེགས། གང་མིན་བྱུང་ཁྱད་སོལ་བས་སྐག་  
ནས་ཁ་སྤྲད་དོ། །མེ་ཆེ་ཆུང་སྟོམས་པའི་སྤྲོ་ཙམ་བསྟེན།

ཞ་ཉེ་དཀར་ནག་སྟེ་དབུས་ཀྱི་ཏི་ཆ་སྟོན་ཆོག་བརྟུང་ལོ་པ་དང་། ཞ་ཉེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲང་  
ཤོག་དུག་འདོན་ལ་བྱུང་མེད་པས། ཡུང་བ་ཁྱོར་བཞི། བྱི་ཁར་ཉུང་ཁྱད་རུང་ཁྱོར་བཞི་  
བཅས་ཕྱེ་མ་བྱས་པ་ཁྱོར་རེ་ཆུ་ལ་བཏབ་ཉེ་དེ་ནང་ཞ་ཉེ་སྟོན་ཆོག་གང་ཡིན་ཀྱི་སྤྲང་ཤོག་བཅོ། གཉིས་  
ཀ་ཡོད་ན་སྤྲང་ཤོག་མི་འདྲེས་ཕྱིར་རས་བྱུང་དུ་སོ་སོར་གཏུམ་ལ་བཅོ་ཡུན་རིང་ཙམ་ལན་བཞིར་བཅོ་  
བཞལ་བ། བཅོ་ཤོག་རེ་རེ་ཡང་བྱི་ཁར་ཁྱོར་རེ་རེ་བཏབ་ཤོ། །དེ་ནས་གཡའ་ཕྱི་བ་ལ། སྒྱུར་  
གསུམ་ཆུ་ལ་ཨ་བར་སྒྱུར་གསུམ་ཆ་མཉམ་ཕྱེ་མ་ཁྱོར་རེ་བཏབ་ནས་ཡུན་སྟོན་ལྟར་ལན་གཉིས་བཅོ་  
བཞལ་བུས་ནས་སྐམ་པ་དང་ད་ལན་སྤང་ལ་འདེགས་པས་ཞ་ཉེ་༠༠༩༩། ཁྱོང་རོས་༠༠༩༩། ལུ་  
བྱི་༠༡༧༤་བཅས་བྱས་པ་དེ་བཞིན་དུ་གཞན་སྟོན་གང་ཡིན་རང་མཉམ་ཁྱོང་རོས་ཉིས་འབྱུར་ལུ་བྱི་  
བཅས་ཕྱེ་མར་འོས་སྤྱོད་ནས་བྱུགས་བཞུག་གོང་བཞུག་ལྟར་ལ་མེ་ཆེ་ཆུང་རན་ན་(སྟོན་ཆོག་འདི་མེ་ཆུང་  
ན་ཡུན་རིང་ཁྱད་ཐལ་བར་མི་འབྱུར་བས་ནན་བསྐྱེད་དགོས)ཉིན་སྤྲོ་ཡོལ་ཙམ་བསྟེན།

མཁར་རག་ཕྱེ་མ་དུག་འདོན་འདྲ་བས། མཚུར་གཉིས་བབྱང་ཆུ། སྤར་ཆུ། ཇི་ཆུ་  
གསུམ་ཀྱི་རྩ་ཡུན་ཙམ་ལ་བཅོ་བ་བཞལ་བ་ལན་གསུམ་བྱ། གཡའ་ཕྱི་བ་ནི། ཆང་ནང་དུ་ཆོ་  
ལ་མེར་བསྟེན་པས་ཁོལ་ཡལ་བའི་ཆུ་བཅད་ཕྱེ་མ་ཐུར་མགོ་གང་བཏབ་པར་ཡུན་རིང་བཅོ་ནས་ཆུ་  
བྱང་གིས་སྟོན་ལྟར་བཞལ་ནས་སྐམ་བསྟེན་པ་ནི་མཁར་རག་གང་ཡིན་སྤང་ལ་འདེགས་དུས་ད་ལན་  
རྒྱུ་རག་ ཆོ་ལ། ལུ་བྱི། བྱས་པ་དེ་བཞིན་རག་གི་ཉིས་འབྱུར་ཆོ་ལ། ལུ་མ་འབྱུར་ལུ་བྱི་  
བཅས་ཕྱོགས་གཅིག་ཆང་གིས་འདམ་འཐག་བྱས་ནས་འཕང་ལོ་བཅོས་ཉེ་སྐམ་པ་དང་སྟོན་བཞུག་  
ས་ག་བ་ཀྱི་ཕྱེད་ཙམ་སྤྱུགས་ནས་ཁ་བཅད་ཕྱི་ནས་ཆོ་རས་ཀྱིས་གཏུམ་མེ་ཆེ་ཆུང་རན་པའི་སྤྲོ་ཙམ་

བསྐྱེད།

ལྷགས་སེག་བརྩེ་གྲི་དུག་འདོན་ལ། ལོ་བརྒྱད་ཅི་ཆུར་བུལ་ཏོག་ཐུར་མགོ་གང་བཏབ་པའི་  
ནང་ལྷགས་ཕྱེ་སྒྲིགས་ནས་ཡུན་རིང་བཅོ་ནས་ཆུ་གང་གིས་བཤལ་བ་དེ་འདྲ་ལན་གསུམ་གྱ། གཡལ་  
ཕྱི་བ་ལ་མི་ཆོལ་མཐེབ་ཆོགས་ཅམ་མར་རྙིང་པ་མཐེབ་ཆོགས་ཅམ་སྒྲིམ་ནག་ལྷགས་ཕྱེ་རུབ་ངེས་གྱི་  
ནང་དུ་འཕང་ལ་སྒྲིམ་རང་ཐིམ་བྱས་དུད་པ་སྡོ་ཡམ་མ་བྱུང་བར་དུ་མེ་ཐོག་བཞག་ དེ་ནས་ཆུ་  
སྒྲིགས་ལ་སྒྲིམ་རོ་དག་ཆེད་ཡུན་གཅིག་བསྐོལ་ན་བཤལ་ལ་སྐྱམ་པ་དང་བསྐྱེད་པ་ནི་ད་ལན་ལྷགས་  
ཕྱེ་སྒྲུང་༠༡༠༠། ཨ་རུ་རུས་པ་བཅས་༠༡༠༠། ལྷ་ལ་༠༢༠༠། ལུ་ཟླ་༠༣༠༠། བྱས་པ་  
དེ་བཞིན་དུ་རང་མཉམ་ཨ་རུ། ཉིས་འབྲུར་ཚུལ། སུམ་འབྲུར་ལུ་ཟླ་བཅས་སྒྲིགས་གཅིག་ཏུ་  
བརྩེད་ལ། བ་རྒྱས་འདམ་འཐག་བྱས་ལ་འཕང་ལོ་བཅོས་ནས་སྐྱམ་པ་དང་ས་འདྲང་དུ་ཉིན་གཅིག་  
ལ་སྒྲིད་པས་དྲག་ཅམ་སྒྲིབ་ལ་བསྐྱེད་གོ།

གཤམ་དགར་སྒྲུང་ཤོག་དུག་འདོན་ལ། འབྲས་གསུམ་(ཨ་བར་སྒྲུར་)ཕྱེ་མ་ཁྱོར་གང་ཆུ་  
སྒྲིགས་(འཐིང་)དོ་ཅམ་ལ་བཏབ་ཏེ་སྒྲུང་ཤོག་བཅུག་ནས་བཅོས་པས་ཆུ་ཁོར་གང་ཅམ་མ་གཏོགས་  
འཐག་དུས་སྡོན་ལྷར་སབ་པ་དེ་འདྲ་ལན་གསུམ་གྱས། ཇེས་མ་ཆུ་འབོ་རྒྱ་མེད་པ་རང་འཐིམ་གྱ།  
གཡལ་འདོན་ནི་དེར་སྒྲར་ཆུ་ཅི་ཆུ་གཉིས་གྱིས་ལན་ལྷ་ལ་གཞན་ལྷར་བཅོ་བཤལ་བྱ་ནས་སྐྱམ་ལ་  
བཏགས་པས་ད་ལན་གཤམ་༠༡༠༠། ལྷ་ལ་༠༡༠༠། ལུ་ཟླ་༠༣༠༠། བྱས་པ་དེ་བཞིན་རང་  
མཉམ་ལྷ་ལ་སུམ་འབྲུར་ལུ་ཟླ་བཉིས་གྱི་ཕྱེ་མ་དེ་ཨ་རུ་དོག་བདུན་ཅམ་གདུས་ཁྲུས་སྒྲིམ་ནས་བྱུགས་  
ལ་སྒྲོ་དོ་ཅམ་ལ་མེ་ཆུང་རན་པར་བསྐྱེད་ དེ་ལྷར་འཆིང་བྱེད་ལྷགས་(ཟ་ཐེད་ལྷགས་ནི་རྩམ་པ་བརྒྱད་  
ཡིན་ཞེས)བརྒྱད་ཁ་གངས་དགུ་བཅས་ཡིན་ནོ།

ཟ་བྱེད་ཁམས་བརྒྱད་ལ་དུག་འདོན་ནི། རོ་པ་ཨྲི། ཆུ་སྒྲུར་དོ་འམ། སྤལ་རྒྱབ།

ཁབ་ལེན་གསེར་དོ། དདུལ་དོ་ལྷ་སོ་སོར་ད་ལན་སྤང་༠༡༧༧་འེ་ཁྲོམ་ཙམ་བདུང་བ་དེ། མཚུར་  
གཉིས་ཆུ་སྒྲིག་པ་འབྲིང་གང་ལ་ལྷོག་གཅིག་བསྐོལ་ནས་ཞག་གཅིག་བསྟུལ། ཕྱི་ནང་དེ་ལྷར་ལྷོག་  
གིས་བསྐོལ་ལ་ཆུ་ཕོས་ནས་མཚུར་ཆུ་མ་དག་བར་ཆུ་བྱང་གིས་བཞལ་ལ། སྤར་མཚུར་ཆུ་སྒྲིག་པ་  
ལ་དར་ཟེ་ཚུ་ཐུར་མགོ་འབྲིང་གང་། བུལ་ཏྲོག་ཐུར་མགོ་འབྲིང་གང་བཏབ་ནས་ཆུ་སྒྲིག་གཉིས་མ་  
འཐག་བར་བཙོ་ནས་ཆུ་ཕོས་ལ་ཆུ་བྱང་གིས་ལན་གསུམ་བཞལ་ནས་སྐྱམ་པ་དང་བདུང་ནས་དར་ཚགས་  
བརྒྱབ་ལ་བཞག།

བབ་ལ་ལྷོང་རོས་ལུ་ཟླ་ཟླ་ལྷུ་འདོན་གཅིག་པས། གསུམ་ཀ་ཡིན་ན་རས་ཐུམ་  
གསུམ་བྱེད་ནས་བཙོ་ལ་ཞག་གསུམ་བར་ལུ་ཟླ་ཟླ་བསྟུལ། སབ་ལྷོང་གཉིས་པོ་དུག་འདོན་གཅིག་  
པར་བྲམ་བྲམ་བདུང་པ་དེ་སོ་སོར་རས་ཐུམ་བྲམ་པ་སྒོད་དུ་རེ་སྒྲིམ་དོ་ཙམ་སྒྲིག་པར་ར་མཆིན་  
ནས་ར་ལ་གསེར་རྩིང་བྲུང་མེད་པས་མཐེབ་ཆོགས་ཙམ་གཉིས་འཕང་ལ་སོ་སོར་བྱེད་འཐག་ཙམ་  
བར་བསྐོལ་ནས་ར་ལ་འོ་མ་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཁར་མི་འགོ་སར་ཕོས་ཆུ་བྱང་གིས་ཡང་ཡང་བཞལ་ནས་  
སྐྱམ་པ་དང་། དོ་གཉིས་སོ་སོར་སྤང་༠༡༧༠་འེ་འེ་ཕྱེ་མ་ཆགས་བརྒྱབ་པ་དེ་གོང་གི་དོ་སྤྲུལ་ཡི་ཕྱེ་  
མར་བསྐྱེས་ལ་ཉིན་གསུམ་འདམ་འཐག་བྱེད་ནས་སྐྱམ་པ་དང་སྤང་ལ་འདེགས་པས་ད་ལན་ཁམ་  
བདུན་ཕྱེ་མ་༡་༣༧༠། ཟེ་ཚུ་༡་༣༧༠། རྒྱ་གར་བོད་དཀར་འོ་༣༣༥(ད་ལན་རྒྱ་གར་བོད་དཀར་སྤང་༠༠༥་  
སྤྱི་བོད་དཀར་སྤྱི་ཐེབས་བཙས་༠་༣༠༠་བརྒྱགས)བྲམ་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཁམས་བདུན་རང་མཉམ་ཟེ་ཚུ་ཁམས་  
བདུན་བཞི་ཆ་གཅིག་གི་བོད་དཀར་ཕྱེ་མ་བཙས་ལྷན་གཅིག་དོ་གཞོད་དུ་འདུར་ནས་མཚུར་གཉིས་ཀྱི་  
ཆུ་དང་སྒྲིམ་ནག་གི་འདམ་འཐག་བྲམ་ནས་འཕང་ལོ་བཙོལ་སྐྱམ་པ་དང་ས་འདོད་བྱེད་བྲམ་ནས་ཁ་  
བསྐྱེམ་ལ་མེ་དལ་བྲམ་བསྐྱེག་ཚད་ཉིན་གཅིག་བྱེད། འཆོག་ཆེ་ཐལ་འགོ་རྒྱ་མེད་དོ། །ལུ་ཟླ་  
ཞག་གསུམ་བསྟུལ་བ་དེ་འེ་ཕྱིར་ནང་ལྷོག་གཅིག་བསྐོལ་ནས་ཆུ་འཕོ་སྐྱམ་པའི་ཕྱེ་མ་ནི་ད་ལན་བཙོ་

འཛིན་དུས་བོད་དམར་ཆུ་ནང་སྤང་ལ་༠་༣༠༠། ཐུར་མགོ་གསུམ་བཅས། བཙུག་དདུལ་ཆུ་སྤང་  
གངས་མུ་ཟི་བཅས་༤་༤༢༠་དུག་སྤངས་པ་འདིས་བྱས།

ཨ་བླ་ཏ་ར་ནག་པོ་ཞེས་ལྟ་ཆོར་ནག་པོ་དུག་འདོན་ནི། རྫོང་མས་ལྟ་བུས་ལ་སྟེ་དེ་  
ནས་སྤྱུག་གང་བདེས་གཤག་ནས་སྤྱུག་པོ་བྱེད། དེ་ལྟ་གས་སྤང་དུ་དཀར་སངས་མ་སོང་བར་  
བཞུགས་ཀ་ཏོ་རར་སྤྱུགས་ལ་གང་སྤྱུག་སྤྱུག་བྱས་ལ་གཤག་ནས། རྫོང་སྟོན་དུ་སྤྱུགས་དེར་ར་  
ལྟ་གཅིན་དང་དར་བ་མཉམ་བསྐྱེད་སྤྱུགས་ནས་ཞག་ལྟ་འམ་བདུན་བསྐྱེད་བའི་ནང་པར་རྒྱལ་ཁྲག་  
དུ་སྤྱུགས་ཁྲུ་བ་མང་ན་བཙུག་ནས་མཉེ་ལ་སྤྱུག་ཞུང་ན་ར་གཅིན་དང་དར་བས་སྤྱུག་འདྲེལ་འདྲེལ་  
ཡོད་ན་རྫོག་ཞོད་དུ་གཞུར་ནས་ཐང་ཁྲག་དུ་ཆོ་གཉིས་སུ་འཕུར་ལ་ཞོ་ལྟར་གྱུར་དུས་དང་མ་བསྐྱེད་  
དུས་སྤང་ལ་མ་བཟུགས་པས་སྤྱུག་ནས་སྤང་ལ་འདེགས་པས་ད་ལན་ལྟ་ཆོར་སྤང་ལ་༠་༤༠༠། མུ་  
ཟི་༠་༥༠༠། སྤྱར་ཁུ་༠་༡༠༠། ཟེ་ཚྭ་ཚྭ་ལ་གཉིས་ཐུན་རེ་སྟེ་སྤྱུག་ཐུན་རེ་ཅམ་བཏབ་པ་དེ་བཞིན་  
ལྟ་ཆོར་གྱི་བཞི་ཆའི་མུ་ཟི་བརྒྱད་ཆའི་སྤྱར་བས་ཁུ་ཟེ་ཚྭ་ཚྭ་ལ་ཐུན་རེ་བཏབ་པ་སྟེ་གོང་གི་སྤྱར་ཁུ་  
སྤངས། ཆུས་འདམ་འཐག་བྱས་ཟིན་འཕང་ལོ་བྱ། སྤྱུག་པ་དང་ས་འདོད་ཐྱེད་ཀ་གང་བར་  
སྤྱུགས་ལ་སྤྱོད་ཅམ་བསྐྱེད་པ་དེ་ད་ལན་དདུལ་ཆུ་མུ་ཟི་བསྟོ་འདྲུར་དུས་ཁམས་བརྒྱད་༠་༡༢༠།  
བཙུག་འཛིན་དུས་༠་༡༠༠་བཅས་ལོངས་སྤྱོད་དུ་བྱས་སོ། །ཡང་སྟོན་ནས་སྤང་ལ་བཟུགས་ཟིན་ཡིན་  
ན་སྤྱུག་མི་དགོས་པར་ཐང་ཁྲག་ལ་མཉེ་དུས་འདྲེལ་འདྲེལ་མེད་དུས་བསྐྱེད་རྫས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱེ་  
བཏབ་ཏེ་བསྐྱེད་འཐག་བྱས་ལ་འཕང་ལོ་བཙུགས་སྤྱུག་བསྐྱེད་བྱའོ།

དེ་ལྟར་དདུལ་ཆུ་བཙུག་སྤྱུགས་པ་ལ། ཚྭ་ལ་སོགས་ཚྭ་རྫིང་གི་གཡའ་ཕྱི་བཙུག་གཉིས།  
སྤྱར་སྟེ་ལྟ་སོགས་ཀྱིས་བཟུ་བ་ལ་ཉིན་བརྒྱ་བཞི། བཙུག་ཆེན་ལ་ཉིན་མཚན་མཐུད་པ་དུག། བཙུག་  
འཛིན་ལ་ཉིན་མཚན་མཐུད་པ་བཞི། བཙུག་ཆུང་ལ་ཉིན་མཚན་གཉིས་དགའ་ལ་སྤྱད་དེ་བསྐྱེད་སྤྱུག་

འཐག་པ་ཉིན་གཉིས། ས་འཆིང་ནས་ཆོན་འཐག་ཉིན་གཉིས། ཡང་སྐྱམ་འཐག་ཉིན་གཉིས་  
བཅས་ཁྱོན་ཉི་མ་ཉེར་བརྒྱད་ལ་ཅི་བགྱིས་པའི་ལས་ཐོ། འཆིང་བྱེད་ལྷགས་བརྒྱད་ལ་ཉི་ལྔ་དཀར་  
ནག་ཕྱེས་པའི་སྤང་ཤོག་ཅན་དུ་གསེག་བཅར་ཅན་གསུམ་བཅས་ཏེ་དགུའི་དུག་འདོན་གཡའ་ཕྱི་བསེག་  
ཚུལ་བཅས་གྱི་ཐོ། ཟ་བྱེད་ཁམས་བརྒྱད་དུག་འདོན་བསེག་ཚུལ་བཅས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་ཞལ་  
སྐྱབས་མཆོག་ལ་སི་རུ་རིན་པོ་ཆེས་ཕྱག་ལེན་གསུངས་རྒྱན་དངོས་སུ་འབྲེན་བྱེད་སྤྱོད་འཛིན་གྱི་དཔལ་  
དུ་གྱུར་པ་རྣམས་བརྗེད་དུ་འཕངས་ཏེ་ཟིན་བྲིས་སུ་བཀོད་པས་བཀྲ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག ཅེས་པ་  
ཨེམ་ཆེ་གུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་བྲིས། དགའོ།།                    ༥༥



# རིལ་ནག་ཆེས་ཟབ་པའི་ཟིན་བྲིས་ལུས་ཅན་ སྤྱི་ནོར་བཞུགས་སོ།།

སྤྲིད་པར་ཞི་བའི་བདུད་རྩི་ཡིས། །དཔལ་ཀུན་སྟེར་ལ་ཟད་མི་ཤེས། །མཚུངས་བྲལ་  
 དང་པོའི་སངས་རྒྱུས་དང་། །དབྱེར་མེད་ཅུ་བའི་སྒྲ་མས་སྦྱོང་། །བྲངས་མེད་གསུམ་དུ་ཆོགས་  
 བསགས་ཟས་གཙང་གྲས། །སྤྱལ་པའི་ལྟ་ན་སྤྲུག་དེ་སྒྲན་གྱི་རྒྱལ། །ཡང་སྤྱལ་རིག་པའི་ཡེ་  
 ཤེས་ཡིད་ལས་སྦྱེས། །འཆི་མེད་གོང་བུ་འཛིན་རྣམས་དེང་འདིར་མཆོད། །འཕགས་ལུལ་  
 སྟོག་གཏིར་འཛིན་ས་གཞོན་རྩའི་གསོས། །སྤྱ་སྤྱབ་དཔའ་བོ་རྒྱ་བ་དགའ་སོགས་དང་། །གངས་  
 ཅན་མཁས་པ་མི་དགུ་བོང་སྒྲན་དག། །ཁྱད་པར་གྲུབ་པའི་དབང་ཕྱག་ཨོ་རྒྱུན་པ། །འབྲན་  
 བྲལ་ཆེ་རིག་འཛིན་པ་བྱུར་མཁར་བ། །མཁས་ཤིང་གྲུབ་བརྟེས་འབྲི་གུང་བརྒྱད་བཅས་ལ། །སྟོ་  
 གསུམ་གཡོལ་བ་མེད་པའི་དད་འདུན་གྱིས། །དུས་ཀུན་འདུད་དོ་ཤིས་པ་མཛོད་ཅིག་ག། །  
 ཕྱི་ལྟར་རྒྱལ་གྲས་དུར་སྤྱི་གྲུལ་མཚན་འཆང་། །ནང་ལྟར་དགྲིལ་ཁོར་བྱེད་པའི་དབང་ཕྱག་  
 མཆོག །གསང་བ་ཡེ་གྲོལ་པ་རྒྱ་ཉེ་རུ་ག །ངོ་བོ་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་ལ་ཕྱག་འཆོལ། །མངོན་  
 མཐོ་ངེས་ལེགས་བསོད་ནམས་སྒྲ་བའི་རིས། །སྟེ་དགུའི་གདུང་བསིལ་བདུད་རྩི་འི་ཟེལ་དང་  
 བཅས། །བརྟན་གཡོའི་དུག་ཅན་བཅུད་དུ་བསྐྱར་མཛོད་པ། །མགོན་ཁྱོད་ཡིད་བཟང་པ་རྒྱའི་  
 གདན་དུ་མཆོད། །རྣམ་དག་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་རྗེ་འུ་གྲུང་འབུམ། །གཅིག་ཆར་འབྲིལ་བའི་  
 དཔལ་ལས་ལེགས་འཁྱུངས་ཤིང་། །མ་འདྲེས་འགྲོ་བའི་བཤེས་གཉེན་བདུད་རྩི་འི་བདག །གདུལ་

བྱའི་མཁའ་ལ་བསྐྱལ་མང་ཞབས་བརྟན་ནས། །སྐྱེ་དགུའི་ཐོངས་པ་ཞི་བའི་ཡིད་བཞིན་དབང་། །  
 དུག་གསུམ་འཛོལ་ལས་རྒྱལ་བདུད་ཅིའི་གཏེར། །ཞི་བདེའི་དཔལ་ལ་བགྲོད་པའི་ཐེམ་པ་  
 བཞིན། །འཁོར་བར་བརྩེ་བའི་རོལ་ཅུང་རིང་དུ་མཛོད། །མདོ་ལྟར་སྤྲི་མོ་གླའི་(སོས་རམ་  
 པ་)སྤྱང་སྤྲོམ་དང་། །སྤྲགས་ལྟར་ས་མ་(དམ་ཚིག་)འབྲུམ་སྤེའི་སྤྱང་དོར་ཅན། །ལྷ་རིག་ཤེས་  
 བྱ་ཀུན་གྱི་དབང་ཕྱག་སྟེ། །ཀམ་རེས་ལེགས་བསྟན་འཛིན་སྟིང་དབྱས་བསྟི། །དབྱིག་ལྟན་  
 ཁེང་དྲེགས་མང་པོའི་ཅོད་པཎ་ཅེར། །བསོད་ནམས་དཔུང་སྟོབས་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ཡིས། །  
 བརྗེད་ཀྱིས་དབང་བསྐྱར་ལྟ་སྤེམ་སྤེམ་གྱུ། །ཆོས་བཞི་སྟོད་པ་དེེ་ཡི་མཚན་ཅན་རྒྱལ། །རྒྱལ་  
 བའི་ཐུགས་རྗེ་སྤྱུ་འབྲུལ་དྲ་བའི་གར། །ཅི་ཡང་བསྐྱར་ལ་མི་ངལ་གསོ་རིག་གི་ །བསྟན་པའི་  
 རྒྱལ་མཚན་འཛིན་པའི་མཐུ་སྟོགས་བདག །ཞང་སྟོན་འཁོར་བཅས་འགྲོ་ལ་པན་བདེས་སྟོང་། །  
 དལ་བརྒྱད་རྟེན་བཟང་ཐོབ་ཀྱང་ལས་འབྲས་ཀྱི། །འཁོར་ལུན་ཤོན་པར་རྩྭ་དཔས་ཡིད་ནོངས་  
 ཀྱང་། །སྟོན་འཇུག་ལྷག་བསམ་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ནས། །སྤྲ་མའི་བཀའ་གདམས་ཟིན་ཐིས་ཕྱུ་  
 ཐེང་། །ཟབ་གནད་དམར་ཁིད་ཟུ་འབྲུའི་དཔལ་རྫོགས་བཅི། །གསོ་རིག་པ་རྣམས་ཐོད་པའི་  
 རྒྱན་དུ་འོས། །ཞེས་མཛོད་ནས། །རི་སྐད་དུ། །མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ཡུལ་དུ་འདུག་པ་  
 དང་། །སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ནི་བརྟེན་པ་དང་། །སོགས་གསུངས་པ་ལྟར་རང་སྟོབ་གཏོར་  
 ལ་ནན་ཆགས་སྟོ་ཡང་ཐམས་ཅད་མཐུན་གཟིགས་ཆེན་མོ་སྤྱུ་ན་སྤྱིན་པ་སོགས་དང་རྒྱན་འཁོར་ལོ་  
 གསུམ་པ་འཛོད་དོགས་ནས་ཞུ་སྟོབས་དཀའ་འདུག་ཀྱང་བམ་ཟེ་ཆེན་པོས། །ཐེ་ཆོས་སྤྲ་མའཇལ་  
 དུས་ཚོད། །ཡིད་གཉིས་ལོག་ལྟར་བཞག་མ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ལན་མང་དུ་ཞུས་  
 ཤིང་ཅད་བཅད་ནས་དལ་ན་ཡུལ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་མོའི་སྤྲས་ལུང་མདོ་ཁམས་ཟལ་  
 མོ་སྤང་གི་སྤེད་གཤེད་ལྟར་ར་དག་འཛལ་གྱི་སྤྲར་ཆེན་དུ། །དུས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སྐྱལ་བ་བཟང་

པོའི་སྐབས་ལྷགས་སྐགས་གཤིན་པོར་སྤྱོད་སྐབས་ཐོབ་པའི་ཉིན། སྤྱོད་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་  
 པ་ཇི་ལྟར་ཇི་སྟེད་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་གྱི་གཏེར་མཛོད། མཚུངས་མེད་ལྟེན་སྒྲིབ་ཀྱི་རིན་པོ་ཆེ་ཆོས་  
 གྱི་འབྲུང་གནས་ལ། འཁོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་སེམས་སྦྱོམས་པ་མའི་འདུ་ཤེས་  
 ཡོད་པ་དེས་སྦྱིང་ཇེས་ཀུན་ནས་བསྐྱང་སྟེ་རིན་པོ་ཆེའི་མི་སེལ་གང་ཡང་མེད་པར་དགོངས་པའི་རིན་  
 ཆེན་རིལ་བུའི་ཞུ་བ་པོས་སྦྱོང་སྟོ་གོས་རྒྱལ་མཚན་ལ་སོགས་པས་ཞུས་པའི་ཐོར། ཆོས་ཕུན་  
 སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཇི་རྣམ་འབྱོར་མས་བྱ་ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པ་ལ་གནང་། དེ་ནས་རིམ་པར་ད་ལྟའི་སྐབས་  
 མའི་བར་ཕྱག་ལེན་རྒྱུན་མ་ཆད་པའི་སྤྱན་ཆེན་པོ་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་གྱི་གནས་སྐབས་དུག་གསུམ་རྒྱ་  
 འབྲས་ལས་སྦྱེས་པའི་ནད་དོན་ཐམས་ཅད་ཞི་ནས་དལ་འབྱོར་རྟེན་གྱི་ཆེ་སྟོན་བྱུངས་བདུན་ལང་ཆོ་  
 ཡུན་རིང་བརྟན་པ་དང་། མཐར་ཐུག་མཐོ་རིས་ཀྱི་དཔལ་ལ་བཀྱི་བའི་ཕྱིར་དུ་རིན་ཆེན་གང་སྦྱོར་  
 གྱི་གཞི་བྱས་ཏེ་སྤིང་འདིར་རིན་ཆེན་རིན་ཐང་མེད་ཅིང་རྟེན་དཀའ་བའི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་འཕེལ་  
 གཏུང་མང་པོ་དང་། རྒྱབས་མཆོག་ལ་སྤྱི་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ལ་ནེ་པ་ལའི་ཡུལ་སོགས་སློབ་གྲྭ་  
 རྣམས་ནས་རིན་ཆེན། མ་རུ་ར་ཞེས་དོ་ཇེ་པ་ལམ། མཁན། ཨ་ཕྱི་ལྟེ་ལ། པུའི་རྒྱ་ག་  
 པུའི་རྒྱ་ག་སོགས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་སྤྱན་བསྐྱུ་དུས་སུ་སྤྱོད་འཛོམ་དུས་གཏམ་པ་ལས་ཀྱང་འབྲིགས་ཆེ་  
 བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོས་བསོད་ནམས་ལྡན་པའི་ཉེར་མཁོ་རྣམས། འབད་པ་མེད་པར་ཕུན་སུམ་  
 ཚོགས། གསུངས་པ་ལྟར་མཆོད་ཡོན་ཉི་ཟླ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་ཕྱག་འབྱོར་བྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་གཙོས་  
 པའི་སྤྱན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་འདུ་བྱས་ཏེ། འཆི་མེད་དབང་པོའི་བདུད་རྩི་ལས་ཀྱང་བྱུང་པར་  
 དུ་མཐོ་བའི་སྤྱན་སྦྱོར་མཛོད་པ། ད་ཕྱིར་དུ་བོད་འདིར་ཕྱག་ལེན་མཛོད་པ་མི་འོད་སྟེངས་པ་དང་།  
 སྟོབས་འབྱོར་ཅན་འབྲུང་ཡང་སྦྱིང་ཇེ་ཅན་མེད། སྦྱིང་ཇེ་མེད་ན་འགྲོ་ཕན་རྒྱ་གོན་ཅན་གྱི་སྤྱན་  
 འདིས་རྩོལ་སྒྱུ་བ་མི་མཛོད་སྦྱིང་ཇེ་ཡོད་པ་ལ་སྤྱན་མི་འབྱོར་བས་ཐབས་མི་འདུག་ཀྱང་མི་ཆེ་མང་པོར་

གོམས་འོང་མི་སྤུང་པའི་ཕྱག་ལེན་ཞལ་རྒྱན་གྱིན་སྐྱབས་ཀྱིས་བྱོད་ཅན་ཡིན་འདུག་པ་བདག་གློ་མོངས་  
ཆེ་སྐྱབས་བརྟེན་དུ་དོགས་ནས་ཟིན་གྱིས་གོ་བདེ་བར་བཏོད་པ་ལ།

དང་པོ་སྐྱེན་བསྐྱེལ་ལ། དཔལ་ཆུ་ཨ་༠༠༡། ལུ་ཟླ་ཨ་༠༠༡། བསྐྱེས་པ་སྤང་༠  
 ༠༠༡། ལྷང་ཆེར་བརྟལ་མ་༡་༠༠༡། གསེར་ཐལ་༠་༠༠༡། དཔལ་ཐལ་༠་༠༠༡། ཟངས་  
 ཐལ་༠་༠༠༡། ལྷགས་ཐལ་༠་༠༠༡། མཁར་ཐལ་༠་༠༠༡། ཞ་ཐལ་༠་༠༠༡། གཤམ་ཐལ་  
 ༠་༠༠༡། ཁམས་བརྒྱད་རེ་རེ་ལ་སྤང་གསུམ་བཅིས་པས་སྤྱོད་༠༠༠༡། ཨ་རུ་(གསེར་མདོག་)ལྷགས་  
 ཅི་ཆེ་འོད་ཅན་༠་༠༠༡།(མངན་ལེགས་) ལྷགས་ཅི་དྲུས་མ་༠་༠༠༡། རྒྱ་གར་རང་བྱུང་སྤྱར་ལེན་སྤྱེ་  
 མ་ཁབ་ཁུམ་ཅན་མདོག་སེར་དྲངས་། རྒྱ་མཚོ་སྤྱོས་ཤེལ་སེར་སྤྱག་རྒྱ་གཤམ་གི་ཀོ་བ་སྤྱོས་ཤེལ་  
 འདྲ་སྤྱེ་ཁབ་མི་རྒྱག་པ་དང་སྤྱོས་ཤེལ་དྲུས་མ་བཅས་ཏེ་སྤྱར་ལེན་༠་༠༠༡། ཟླ་ཨ་༠༠༠༡། རྒྱ་  
 ཏུ་སྤྱར་ཞེས་རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་བ་མདོག་སེར་ལྷང་(སྤྱོས་ཏུ་མས་ཅན་མདོག་ཆེ་ཆུང་གསུམ་དང་)དང་དེའི་  
 ཆབ་ལ་ཀོང་པོའི་རྩོས་སེར་པོ་འདི་གཉིས་ཡིན་མིན་ཐེ་ཆོམ་ན་ཡུང་བར་བཟར་ན་མདོག་དམར་པོ་  
 འབྱུང་བས་(ལྷང་སྤྱོས་དང་ལྷགས་པ་མཚུངས་པར་བཤད་)ལྷང་སྤྱོས་ཐལ་༠་༠༠༡། དུང་༠་༠༠༡། ཡ་ཁོང་  
 སྤྱག་ལ་དྲངས་པ་མཚུངས་མགོ་ཙམ་མིག་མ་གཏོགས་རང་བྱུང་འཆོས་ཅན་གྱི་ནལ་༠་༠༠༡། ལུ་མེད་  
 རྩོད་མེད་པ་༠་༠༠༡། གཡུ་བཟང་པོ་༠་༠༠༡། མཚུངས་མགོ་ཙམ་གྱི་ཤེལ་རང་བྱུང་༠་༠༠༡།  
 ཤེལ་མོ་རྩོད་༠་༠༠༡། རྒྱར་བརྒྱད་(རྒྱར་མངན་ལེགས་པར་བཤད་)དཀར་པོ་ཤེལ་ལྷར་དྲངས་བའི་མ་ལམ་

239

སོ་བ་སྤྱི་དཀར་པོ་དང་ཉུང་མ་གཤག་འབྲུའི་སྤྱི་སེར་པོ་བཅས་༠་༣༠༠། ཡོ་འབོག་གིང་སྟེ  
 རྒྱུ་པར་༠་༢༠༠། ཡུ་གུ་གིང་ཁར་༠་༢༠༠། ཆར་ཉུང་ཁར་༠་༢༠༠། གང་ག་རྒྱུང་༠་༢༠༠།  
 བེ་སྤྱི་སེར་པོ་ཁར་༠་༢༠༠། བྱ་རྒྱུང་སྤྱི་སེར་༠་༢༠༠། བྱ་ཆེན་མེ་ཏྲི་ག་༠་༢༠༠། བྱེ་ལ་  
 ལུ་ག་༠་༢༠༠། སྤྱི་ག་༠་༢༠༠། ལྷ་མི་༢་༠་༢༠༠། སྤང་རྒྱུན་དཀར་པོ་༠་༢༠༠། ཁྱི་ལྷེ་  
 དཀར་པོ་༠་༢༠༠། ལུང་ཐང་རྟོག་༠་༤༠༠། སྤྱི་བཟུར་༠་༢༠༠། བསེ་རུ་དཀར་པོ་༠་༢༠༠།  
 མ་བྱུང་མདོངས་༠་༡༠༠། སྤང་ཐུར་སོར་བཞི་པ་༠་༤༠༠། སྤྱི་ག་གི་སྤྱི་ར་བྱུང་༠་༡༠༠། བུ་མོ་  
 སྤྱི་ག་ལོ་མའི་གི་མཆིན་གང་འཛོམས་ལ་ཕག་མ་གསར་མཆིན་པས་ཆབ་བཅས་༠་༤༠༠། (མེད་ན་ཆབ་དུ་  
 ཕག་མ་གསར་གྱི་མཆིན་པ་)སྤྱི་སེར་པོ་གི་ར་གི་ལོ་ལ་པའི་ལྷ་ག་༠་༠༢༠། ག་བའི་ཆོལ་༠་༠༡༠། སེང་  
 གའི་ཆོལ་༠་༠༡༠། སྤྱི་ག་གི་འོ་མའང་གསུངས་། འབྲི་ག་༠་༠༤༠། མའི་ཐུ་ཆན་༠་༡༠༠།  
 ཏའི་ཐུ་ཆན་༠་༡༠༠། བྱང་མེད་དང་ཉི་མས་མ་རེག་པའི་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པའི་ཡུངས་ཀར་བྱིས་  
 བྱུང་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ག་བཞི་བཅུ་ལ་༠་༣༠༠། ཡུངས་གཞི་བྱིས་བྱུང་སྤྱི་སྤྱི་སྤྱི་ག་བཞི་བཅུ་ལ་༠་༣༠༠།  
 དཔལ་གང་དང་པད་ཁ་ཟེར་བའི་(སྤྱི་མཁུ་ཟེར་བའདུག)སྤྱི་སྤྱི་ག་འབྲུ་སྤྱི་སྤྱི་ག་ཐུན་ཅམ་བརྒྱ་ཉི་ལྷ་སྤྱི་སྤྱི་ག་  
 བཞི་ཡོད་པ་ལ་༠་༡༠༠། སྤྱི་སྤྱི་བའི་བར་ལྷན་༠་༠༢༠། འབྲས་བུ་བྱུང་ཐུང་ཐུང་(ཕལ་སྤྱི་སྤྱི་མཛོམས་ལྷན་  
 ཟེར་)འབོ་འབྲུ་སེ་རྒྱུང་བར་ལྷན་༠་༢༠༠། འོ་མ་བྱུང་བར་ལྷན་༠་༢༠༠། དབྱར་ཉི་མ་ལོག་(ཐུ་མ་  
 གསལ་གོང་གིན་ཏུ་རུས་པ་ཆེ་ཁ་མ་བྱེ་ནས་བཏུས་)གང་གི་སྤང་ནས་གཟི་མདངས་མེད་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱུང་བ་  
 ༠་༠༤༠། ཡང་ལྷ་རུ་གསེར་མདོག་ག་༡་༠༠༠།

འཁོར་སྤྱི་ན་ལ། བྱ་ལྷན་༠་༢༠༠། ལུང་སྤྱི་སྤྱི་ག་པོ་༠་༤༠༠། ལུང་སྤྱི་དཀར་པོ་  
 ༠་༤༠༠། འབའ་ལ་(སྤྱི་གེ་ལ་རྩེ་)༠་༤༠༠། བཟ་༠་༤༠༠། ལྷ་ལྷ་༠་༤༠༠། རི་མས་དེ་ལྷ་སྤྱི་  
 རྒྱུང་༠་༤༠༠། སྤང་རྩེ་༠་༤༠༠། སྤྱི་སྤྱི་ག་༠་༤༠༠། རྩེ་དམར་༠་༤༠༠། ཐུར་ནག་ལོ་སེབ་

ཅན་པ་༠༥༠༠། ལྷགས་ཀྱུ་བ་པ་༠༥༠༠། གསེར་མེ་པ་༠༥༠༠། རྒྱུ་ཏིག་སུམ་ཏིག་འབྲེས་མ་པ་༠༥༠༠།  
 སྤྲོད་རི་བྱེད་པ་པ་༠༥༠༠། ཏང་ཀུན་ལོ་སིབ་ཅན་ཅུང་བ་པ་༠༥༠༠། དུ་ལི་ཕྱུ་པ་༠༥༠༠། དུས་  
 བཏུས་ཏི་བྱེད་མ་གྲགས་གོང་གི་སྤྱི་ཡང་ཀུ་པ་༠༥༠༠། འུག་ཆེར་པ་༠༥༠༠། སྤྲོ་ལོ་པ་༠༥༠༠། བྱང་  
 མེད་སྤྲུག་ལོ་མ་ལོ་གྲངས་ཅི་བྱུང་གི་སྤྱི་བོ་མཆན་འོག་གི་སྤྱི་གང་འཛིན་པ་༠༠༠༥། བཅས་ཁྱོན་  
 སྤྲོན་སྤྲོ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ལོ། །སྤྲོ་ཚད་འདི་དཔུལ་ཚུ་༤༠༠༠་ལ་གཞི་བྱས་པ་ལ་གཞན་དཔུལ་ཚུ་  
 མང་ཉིང་གི་ཚད་འཕྲི་བསྒྲན་རིག་མཁན་སྤྲུག། དེ་སྤྲོད་གྲུབ་ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པའི་ཁ་ཚར་གྱི་སྤྲོན་  
 ལ་ཨ་རུ་གསེར་མཛོད་གི་རུས་པ་པ་༠༥༠༠། རྒྱ་རུ་པ་༠༠༥༥ ཁ་ཤའི་རུ་པ་༠༠༥༥ གཤའི་གྲ་  
 རོར་པ་༠༠༥༥ སེར་པོ་རྒྱ་རུས་པ་༠༠༠༠། མ་རུ་པ་༠༠༠༠། འུ་སྤྱ་པ་༠༠༠༠། ཟླ་ར་ལྷག་པོ་པ་༠༠༠༠།  
 ཟླ་ར་དཀར་པོ་པ་༠༠༠༠། ལ་ལ་ཕུད་པ་༠༠༠༠། དུག་ཉིང་པ་༠༠༠༠། (ད་ལན་རྒྱ་གར་མ་)སེ་ཡ་བ་  
 པ་༠༠༠༠། སྤྲོ་ཏིས་པ་༠༠༠༠། བཙོད་ཁྲག་པ་༠༠༠༠། བཀའ་ཁྲག་པ་༠༠༠༠། ཨ་འབྲས་པ་༠༠༠༠།  
 སྤྲོ་འབྲས་པ་༠༠༠༠། འཇམ་འབྲས་ཀོག་ཕུལ་པ་༠༠༠༠། སྤྲོ་ཁུ་པ་༠༥༠༠། (དཔུལ་སྤང་མཉམ་  
 འཐག་དུས་ཀྱི་སྤྲོ་བྱུང་བྱུང་གས་ཚོགས་) སྤྲོ་ཁུ་པ་༠༠༠༠། ཐལ་ཀར་རྩོ་རྩོ་པ་༠༠༠༠། སོ་མ་རུ་  
 རྩོ་པ་༠༠༠༠། གྲུ་གྲུ་པ་༠༠༠༠། དབང་ལག་པ་༠༠༠༠། དི་ལིང་པ་༠༠༠༠། སོ་རིལ་པ་༠༠༠༠།  
 དིན་ཆེན་སྤྲུག་སྤྲོ་ལུན་དེ་པ་༠༠༠༠། (ཉ་རུས་པ་༠༠༠༠) གཙོད་རུས་པ་༠༠༠༠། རྒྱ་རུ་པ་༠༠༠༠། བ་  
 རུ་པ་༠༠༠༠། སྤྲོ་དམར་པ་༠༠༠༠། ལྷགས་སྤྱི་པ་༠༠༠༠། བྱ་ཟེར་མེ་འམ་རྩོ་རྩོ་ཀྱི་སྤྲོ་སེར་  
 བཞི་པ་༠༠༠༠ སྤྲུག་གི་མཆེ་བ་པ་༠༠༠༠། སྤྲོ་བྱུན་པ་༠༠༠༠། མ་བྱའི་པ་༠༠༠༠། (མ་བྱའི་  
 མཁྲིས་པ) གཤའི་ཀྱི་པ་༠༠༠༠། ལྷག་རུ་སྤྲུག་པོ་འམ་སྤྲོ་གང་བྱུང་བཅས་ཁྱོན་སྤྲོན་སྤྲོ་བརྒྱ་  
 དང་རེ་ལྷའི་རྣམ་གྲངས་ཡིན་ནོ།།

གཉིས་པ་དུག་དོན་ཕྱག་ལེན་ལ། ཨ་རུ་གསེར་མཛོད་གི་བརྒྱ་ཕྱག་གསུམ་གསུངས་ཀྱང་

ད་ལན་གསེར་མདོག་ཨོ་རྒྱན་པའི་ཁའར་སྒྲུབ་འདི་གསལ་ཆ་བ་གསུམ་དང་ལྔ་སྒྲུབ་གསུངས་པ་དུག་ཆད་  
 ཆད་རྒྱུད་སོགས་ལ་ཅུང་ཟད་མི་ལེགས་པས་བྱུང་མཁའ་བའི་ཕྱག་བཞེས་ལ་འད་མི་འབྱུང་བས་ཅུང་  
 ཟད་ལས་མ་བཏང་བ་ཡིན་ནོ། །རྒྱུང་ཆས་སྟབས་དེ་ལས་ཀྱང་མང་པའི་ཤ་སྒྲངས་ཏེ་ཞིབ་པར་  
 བཏགས་ནས་སྒྲོམ་ལྡན་གྱི་རྒྱུས་སྒྲོམ་གར་བ་ཙམ་ལྟགས་སྒྲོད་དུ་གཡོས་ནས་དབྱར་ལེབ་བརྒྱབ་དགུན་  
 བསྒྲལ་ལ་ཞག་གསུམ་བཞག་པ་ཁ་དོག་མཐིང་མཆོར་ཅན་དེ་རྒྱུ་མང་འདུག་ན་མེ་ཉིས་ཕྱེ་པོལ་ཙམ་  
 བར་སྐྱམ། བེམ་ཙམ་དེ་ཆ་གཉིས་བཞོས་པའི་གཅིག་ལི་སྒྲེར་ནང་བཙོ་ལྷའི་རྒྱ་བ་ལ་མཚན་གཅིག་  
 བསྟན་རྒྱུ་འོད་ལ་སྒྲིན་ཡུད་ཙམ་བྱུང་གང་མི་སྒྲོན་པས་དེ་ན་རྒྱུ་འོད་ལྡན་པའི་ལྟགས་ཅི་ཡིན། གཅིག་  
 ཞོས་ལ་ལྟགས་ཅི་དཀྱུས་མ་ཟེར་བ་ཡིན། དེ་ཡང་། ལྟགས་ཅི་སྒྲངས་པའི་གསེར་མདོག་ནི། །  
 བཙོ་ལྷའི་རྒྱུ་འོད་བདུག་པ་ཡིས། ཁུས་པ་འབུམ་འཕྱར་བསྐྱེད་པར་འཕྱར། ཞེས་སོ།

རིན་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་དུག་འདོན་པ་ལ། རིན་ཆེན་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ལྗེད་ལ་༡༠༠། མཉམ་  
 ཟེལ་༡༠༠། རྒྱ་བཙད་བའི་ལྔ་ལ་༡༠༠༠། བེ་སྐྱེས་རེ་རལ་༠༥༠༠། བེ་ལྗེད་བདུད་ཅི་  
 ༠༥༠༠། གང་ག་རྒྱུང་༠༥༠༠། འདི་གསུམ་རིན་པོ་ཆའི་སུམ་ཆ་ཙམ། རིན་པོ་ཆའི་ཕྱེད་ཀྱི་  
 སྟར་ཁའ་མང་ན་དག་འད་༥༠༠། ཨ་རུ་(ཤ་རུས་བཙས)ར་ལྔ་འདེབས་ཙམ་ཀྱང་༠༣༠། མགོན་  
 ཐལ་ལྔ་འདེབས་ཙམ་ཀྱང་༠༣༠། སྒྲ་ཅི་ལྔ་འདེབས་ཙམ་བཙས་སོ་སོར་བརྟུང་ནས་ལོ་བརྒྱད་  
 རྒྱ་ལ་བཏབ་ནས་རིན་ཆེན་རྣམས་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་བ་རས་ཁྲག་སོ་སོར་ལྟོད་དེ་པར་སྒྲུགས་ནས་བཙོ་  
 བཞོལ་བྱས་ལ་ཕྱེ་རུ་མདོག་སྒྲོན་མ་དེ་མ་འཕྱར་བར་དུ་བཙོ་མདོག་འཕྱར་བྱུང་དུས་གར་ཆད་གིས་  
 བཙོ་བར་གསུངས་ཀྱང་ད་ལན་ལོ་བརྒྱད་རྒྱ་དང་ལྟན་དུ་ཆད་སྒྲུགས་ནས་བཙོས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་  
 རྒྱ་གཙང་གིས་ལན་གསུམ་བཙོ་བཞལ་བྱས་པས་དུག་བཏོན་པ་ཡིན། རིན་ཆེན་དུག་འདོན་ཐམས་  
 ཅད་འདིས་རིགས་འབྲེལ་ཆག



དོ་སྒྲུན་རྣམས་ལ། ལྷོ་ལ་བེ་ལྷ་དང་མཉམ་འཐག་ཅུང་ཟད་དགོས། ཀོ་བྱིལ་སྤྱ་བཞར་  
ཅུ་བརྟུང་ཉིན་གསུམ་དུ་བྱས། ག་བྱར་བཏགས་དཀར་འདུག་པ་ཅུ་གང་དང་བསྐྱེས་ནས་བཏགས།  
བསེ་བྱ་དཀར་པོ་ཅུ་བརྟུང་རམ་ཅི་ཚྭ་ག་བསྐྱེག་པ་ཞིབ་བརྟུང་ཅུ་འདུལ་ཡུན་རིང་བྲ། མ་བྱའི་  
མདོངས། སྤྲག་གི་སྤྱར། ཟེར་མའི་སྤྱོ། བྱད་མེད་སྤྱི་མཆན་སྤྱ་རྣམས་ནི་སོ་སོར་ལི་སྤེར་  
ཕྱིས་ལེགས་ནང་དུ་མར་མེ་བཞག། དེས་མེ་སྤྱེ་ལ་འོད་བསྐྱེག་བྱའོ།

གསུམ་པ་བསྐྱེ་འཐག་གི་ཚུལ། ད་ལན་ལས་ཀའི་གོ་རིམ་བཞིན་བཀོད་པ་ལ། ལྷགས་  
སྤྲག་རྒྱ་བ་བཞི་པའི་ཆོས་༡༡གཟའ་༥སྐར་འགོ་བརྩམ། ཕྱི་ཉིན་སྤྲུན་ཐམས་ཅད་སྤང་ལ་འགྲུགས་  
ནས་ཁ་ཡིག་སོ་སོར་བཏབ་ནས་སོ་སོར་ཞིབ་པར་བཏགས་ནས་ཆོགས་ལ་བྱངས་ནས་བརྟུལ་བ་དང་  
དུག་འདོན་སོགས་རྫོགས་པ་གསུམ་པ་ལ་བྱུབ་ནས། རྒྱ་༥པའི་ཆོས་༡༡གཟའ་༦སྐར་༥ལེགས་  
པའི་ཉིན་མོ་ལ་སྤྲུན་འདུལ་མཁན་པ་མ་འཛོམས་པའི་མིང་ལེགས་པས་དདུལ་ལུ་སྤྲད་ནག་༧ཨོ་རྒྱན་  
པའི་ཁ་ཚར་འདོགས་པའི་སྤྱར་བྱ་(ལྷག་འིལ་བཞི་བརྟུང་ཆོད་གསུངས་པས)བཅས་གི་རྫས་རྣམས་ལྷན་ཅིག་  
(དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་འཕེལ་གདུང་དགྲ། དབང་འིལ་གསུམ། ཅ་བརྒྱད་སྟོང་སྤྱར་དམ་རྫས། དཔལ་འབྱི་  
གུང་ཆུ་སོགས་གི་འིལ་ནག་པམས་རྟ་བཅས)བྱིས་པ་ནུ་འཐུང་རྒྱས་ཞོ་སྤྱ་བ་ཅམ་མེ་རྫས་འདུལ་དུས་ལྷར་  
འདམ་འཐག་ཉིན་གཉིས་དགོས་པའི་དང་པོ་དང་། སྤྲན་ཕྱེ་གཞན་ཅུ་གང་ག་བྱར་བསྐྱེས་པ་འམ་  
བོད་དཀར་ལྷ་བྱས་སྤྱ་བྱངས་ཏེ་རིམ་པས་ཁོ་ནང་དུ་༧སྐབས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེས་བསྐྱེས་ཏེ་སྐམ་འདུལ་  
ཉིན་གཉིས་དགོས་པའི་དང་པོ་དང་། སྤྲན་ཁར་རྣམས་འདི་ཉིན་ནས་སྤང་ལ་བཞག། སྤྲན་  
འདུལ་འགོ་བཟུང་ནས་འདི་བར་ཉིན་མོ་འདུལ་མཁན་རྣམས་གིས་འདོན་ན་མ། ཡང་ན་སྤྲགས་  
རྒྱན་མཁན་གཉིས་གིས། ཨོ་སར་པ་ཕུ་ཨ་མྱི་ཏ་ར་ས་ཡ་ན་ཏ་ན་རྩ་ལྷ་ཡ་སྤྱི་རྩི་རྩི་མེ། ཐ།  
ཞེས་པ་ཆད་མེད་ཉིན་མོ་རྣམས་ལ་འདོན་ནས། ད་ཕྱིན་དདུལ་སྤྲད་བསྐྱེས་ནས་སྤྲན་ལྷ་ལོངས་

སྒྲིའི་ཚོག་དང་སྤྲུགས་རྒྱུན་མཁུ་གྱིས། ཡོན་མོ་བྲག་མཉེ་གུ་ཅུ་ལྷོ་རྒྱ། བ་མ་རྒྱ་རྒྱ་ཡ་ཏ་  
 མུ་ག་ཏུ་ཡ། ཡུ་ཏེ་ས་མུ་མྱི་བུ་རྒྱ་ཡ། ཏུ་མྱ། ཡོན་མོ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ། མུ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་  
 རྒྱ་ཡ། ས་མུ་རྒྱ་ཏེ་ཏེ་རི་ནི་ས་མ་ཏུ་ས་མ་སི་རྒྱུ་པ་ལ་རྟ། ཞེས་པ་འདམ་འཐག་ཉིན་གྲངས་མ་  
 ཐེམ་བར་དུ་ནམ་བཏགས་ཀྱང་སྤྲུགས་རྒྱུན་མི་བཅད་དོ། །ཆོས་ན་ལ་དགོང་མོ་དུས་དཔལ་སྤྲད་  
 འདམ་འཐག་སྤྲན་ཕྱེ་སྤྲན་འཐག་བཅས་ཉིན་གཉིས་རེ་ཆང་བ་ཡིན། ཆོས་ན་ནང་སྤྲན་དཔལ་  
 སྤྲད་སྤྲན་ཕྱེ་བཟེས་པ། ཁར་ཉིན་ཁར་སྤྲད་བ་རྒྱམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་(མ་རྒྱུན་ནོ་གཞིང་མང་པོར་  
 བགོ་དགོས་)བཟེས། ལོ་བརྒྱད་རྒྱུས་ཞོ་ཅམ་བྱས་པ་ཁོ་ན་དུ་ཉིན་གཉིས་ལ་འདུལ་དགོས་པའི་  
 དང་པོ་ཡིན། འདི་རུབ་ལེགས་པར་བཀའ། ཆོས་༩་ཉི་མུར་དུས་ལ་ལོ་བརྒྱད་རྒྱུས་འདམ་  
 འཐག་ཉིན་གཉིས་འཐེབ་ཕྱིས་ཀྱི་དངོས་གཞི་སེ་འབྱུ་བཟང་པོ་ཁྲམ་ཁྲམ་(ཞན་ན་སྦྱིད་བཏང་)བརྒྱད་པ་  
 ཁྱོར་བཞི་བརྒྱ་རྒྱུར་གཏུས་པས་ཕྱེད་འཐག་པ་ཅན་དེ་ཆོགས་སུ་དྲངས་ནས་དེས་འདམ་འཐག་ཉིན་མཚན་  
 ཁ་སྦྱོར་བདུན་དགོས་པའི་གཟུང་ལྷན་བ་འདི་རུབ་ནས་མཚན་དང་པོ་ཡིན། ཆོན་པ་རྒྱུན་གྱིས་བར་  
 གར་ཆེན་སྤར་གྱི་སེ་འབྱུ་གཏུས་ཁྲུ་རྒྱས་བསྐྱང་པ་དེས་ཡང་སྤོན་ལྟར་གར་སྤར་རན་ཅམ་བྱ། ཆོས་  
 ༩་རྒྱུན་རྒྱུག་ན་ཞག་གྲངས་ཐེམ་ཀྱང་རིལ་བུ་མི་རན་པས་སྦྱོན་མེད་ཀྱང་ལས་ལྷག་འབྱུང་བ་ཡིན།  
 ཆོས་༡༡་གཟུང་ལྷན་བའི་དགོང་མོ་ནས་འདམ་འཐག་ཉིན་མཚན་བརྒྱ་བཞི་ཐེམ་ནས་བྱང་བའི་ཆང་མདོག་  
 མཐིང་འཆོར་བྱང་བས་༧་སྤྱུ་ཞབས་རིན་པོ་ཆོས་རིལ་བུ་ཁ་ལས་སྐར་འཛིན་ལྷ་བུ་མཛད། འདི་  
 ནས་སྤྲན་ཆོག་སྤྲུགས་རྒྱུན་རྒྱམས་བཞག་ན་འང་ཆོག

བཞི་པ་རིལ་ཆགས་ལ། ཆོས་༡༩་ནས་རིལ་བུ་བྲིལ་ལྷགས་འཇུག་པ་བདེ་ཕྱིར་མིག་མཐོང་  
 ཡོད་ན་སྤོས་ཁང་དུ་དྲངས་པའི་རིལ་བུ་བྲིས་སྤྱུག་སྤོམ་པ་ཅམ་བྱ། སྤོས་རྒྱང་ཟངས་རག་མིན་  
 པར་ལྷགས་གྱིས་བཟོས་ལ། རིལ་བུའི་ཆང་ནི་གཞུང་དུ་སྤྲན་པོས་ཅམ་གསུངས་པ་རིལ་བུ་སྤྲམ་

པའི་ཚད་ཡིན་པས་ད་ལན་སྤོན་ཆོ་མྱོ་པའི་དུས་ཀྱི་རིལ་བྱ་ལ་ཚད་བཞག་སྟེ་སྤོན་གྱི་རེད་བྱ་ལ་དེ་  
ཅུ་འབྱུང་པའི་གོ་མ་ཚད་ཀྱིས་གཏུབ་པས་ཡོ་གཟུར་ནར་འཇང་མེད་པར་འདྲིལ་བ། རྒྱ་ཐུར་གྱི་  
སྐར་བརྒྱད་འདུག་པ་ནུམས་སྤོན་ཁྲི་རྒྱུན་བྱ་རྒྱུ་ཅན་སྤོང་དུ་དར་རམ་རས་མུར་འདྲེད་བར་བཀོད།  
བསེར་བྱ་རྩལ་སོགས་མི་སོགས་མྱིར་དུ་སྤོང་ནས་དར་རམ་རས་ནག་གིས་བཀའ་ལ། གཤེག་རད་  
ཀྱི་བར་དུ་བཞག་སྐུ་ཐབས་སྤོང་འོག་བསྐྱར་བ་སོགས་བྱ། དེ་ནས་དར་གོས་ནག་པོའི་སྤྱིར་  
ལྷགས་ལ་མཐེབ་མཚུབ་བར་བཅོར་བས་རྒྱན་ཞད་གཏིང་དུ་ཡོད་ཅུ་པར་གཡལ་བ་སྤྱབ་བྱས། དེ་  
ནས་སེང་གི་མ་སྐུ་བར་རྒྱུན་དར་སྤར་ལྟར་བཀོད། དེ་ནས་ལྷགས་ཀྱིས་སྤྱབ་པས་དདུལ་ཆུ་རང་  
མདོག་ལྟ་བུ་འོད་ཅན་འབྱུང་བས། དེ་ནས་ཟར་མ་ཆུར་ཞག་གཅིག་སྤང་པ་དཀྱུག་ནས་སྤྱུ་འབྱུར་  
བཀོད་ལ་ཚགས་སྤྱུ་དངས་པའི་ཆུར་ག་བྱར་བཏབ་པ་དེས་ལྷང་བཟེད་དུ་ཅི་བཀོད་ལ་རས་ནག་མུར་  
བར་སྤོན་ལྟར་སྐུ་ལ་བཞག་ དེ་ནས་སྐུ་པ་དང་འོད་འདོན་རིལ་ཆགས་ཅུང་ཟད་བྱས། དར་  
ནུ་མཁའ་མདོག་ཏུ་དྲིལ་ལ་གཡལ་ཅན་མིན་པའི་སྤྱོད་བཟང་པོའི་ནང་དུ་བཅངས་ལ་དུས་དང་ནུ་  
པ་ཀྱན་ཏུ། བྱུང་མེད། ནུ་མཁའ་ཉི་མ་གསུམ་གྱིས་མི་མཐོང་བར་མཚོད་པའི་ཁྲོད་དུ་  
བཞག་ལ། དེ་འདྲ་བྱུང་མེད་སྤོན་སྤོང་དུས་ཀྱང་སྤྱེས་པས་སྤྱིན། ས་དཔྱད་གཞན་ནི་ཡང་ཟབ་  
རིན་པོ་ཆེའི་རིལ་བྱའི་གཤམ་དུ་གཟིགས་པས་འཐུས་པ་ཡིན་ནོ།།

འོན་ཀྱང་བྱེ་བྲག་འདིའི་ཕན་ཡོན་ལ། །དབྱིག་དུག་གཉེན་པོར་དདུལ་ཆུ་གསེར་དདུལ་  
དང་། །ཟངས་ལྷགས་ལྷང་ཆོར་ནུམས་ནི་མཚོག་ཏུ་བཤད། །ཉི་ཁྲིའི་འོད་ལ་གཏུགས་པའི་  
དུག་རིགས་ནུམས། །བཅོ་ལྗེའི་རྒྱ་བས་གདུང་བའི་ལྷགས་རྩིས་སྤང་། །རིན་ཆེན་ཉི་མའི་  
ཟེར་གྱིས་རྒྱང་དུག་ནུམས། །པ་ལམ་ལ་སོགས་རིན་ཆེན་ནུམས་ཀྱིས་སྤང་། །དོ་དུག་ནུམས་  
ལ་སྤྱལ་རྒྱབ་ལ་སོགས་བསྐྱགས། །དོན་སྤྱོད་གར་བབ་ཁ་འཛིན་བཟང་པོ་དུག །སྤྱོ་སྤྱོར་

དུག་མེད་གསུམ་དང་དཀར་སེར་རྣམས། །གང་ཕུང་སྤྲུག་སྟེལ་ལ་སོགས་གཉེན་པོ་མཆོག་ །འཕུ  
 དུག་ཡུངགས་ཀར་པད་ཁ་ཉུང་སོན་དང་། །ཤུག་གཉེན་པོར་གཟི་མདངས་མེད་པ་དང་། །བྱིའུ་  
 ལ་ཕུག་ཉིད་ནི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །ཤིང་དུག་རིག་དུག་ལ་སོགས་ཅན་དན་གྱིས། །འཛོམས་ཤིང་  
 ར་དུག་གཉེན་པོར་བསེ་བུ་ཡིན། །མཁའ་ལྗིང་དུག་ལ་མ་བྱའི་སྒྲོ་གཞོབ་དང་། །གཟུག་མོ་བྱི  
 ཐུར་རྣམས་ནི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །སྤྱུ་དུག་གཉེན་པོར་སྤྲུག་གི་སྒྲར་དང་། །ལྷང་དུག་ལྷང་སྤོང་  
 ལ་སོགས་བྱུ་མོ་ཡི། །སྤྱི་བོ་མཆན་འོག་སྤྱུ་ཡིས་སྒྲོབས་པར་བུས། །མཆིན་དུག་བྱུ་མོ་སྤྲུག་  
 ལའི་མཆིན་པས་འཛོམས། །སྤུལ་པ་ཨོ་རྩོག་ལ་སོགས་ཤ་སྒྲོར་གྱི། །དུག་རིགས་གྱི་ཤ་  
 སོགས་གྱིས་འཛོམས་པར་བྱེད། །སྤྲོད་ཅིག་ཉུར་ཐུམ་བསེ་ཞོའི་སྤྱར་དུག་དེ། །ཕྱ་ཆན་གསུམ་  
 གྱིས་ཅུད་ནས་འཛོམས་པར་བྱེད། །ཁྱི་དུག་ལུ་བྱི་སེར་པོས་འཛོམས་པར་བྱེད། །སེ་འབྲུའི་ཁུ་  
 བས་མེ་བྱོད་གསོ་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་སོ།། དགེའོ།། །།

# ཡང་ཟབ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བྱ་བྱ་པར་ཅན་ བཞུགས་སོ།།

ན་མོ་གུ་རུ་གླེ་པ་རྩེ་ཡ། རྒྱལ་བ་ཀུན་ལས་ཐུགས་རྩེ་ཆེས་སྦྲུང་ཞིང་། །མ་ལུས་འགྲོ་བའི་  
མགོན་པོ་སྦྱར་རས་གཟིགས། །གང་གི་སྦྱལ་པའི་སྒྲོལ་གར་འགོགས་མེད་པ། །རྒྱལ་བ་རང་  
བྱུང་དོན་རྩལ་འཚལ་ལོ། །སྦྱོར་བར་གོམས་པའི་མཁུན་སྟོབས་སྦྱལ་རྩོགས་པས། །ཤེས་བྱ་  
མཐའ་དག་འབད་པ་རྒྱུད་དུས་མཐུན། །བྱུང་པར་བརྩམས་པའི་གནས་ཀུན་ལ། །སྦྱོར་བའི་  
སེལ་རྩེ་རྩེ་མ་གྲུ་རྒྱལ། །བསིལ་བསིལ་གངས་རིའི་མཛེས་པའི་རྒྱལ་བསྟན་ཁོད། །མང་མང་  
གངམས་ཟབ་བདུད་ཕྱིའི་གཏེར་ལྗན་ཡང་། །ལེགས་ལེགས་ཐུག་བཞེས་ནོར་བུ་འདི་ལྟ་ལས། །  
ཁུར་ཁུར་ཕལ་ཆེར་འཆིང་བུས་བསྐྱུས་མིན་ནས། །དེ་བས་གཞན་ཕན་ཡིད་བཞིན་དབང་རྒྱལ་  
དང་། །ཡོངས་འདུའི་རྒྱུད་འཐུང་བཞིན་དུ་སྦྱོལ་མཁས་པ། །བརྒྱུད་ལྗན་ཅ་བའི་སྒྲོ་མའི་ཐུག་  
ལེན་རྒྱུ། །མཐོང་འདི་སྒྲལ་བཟང་ཡིན་གྱིས་ཟིན་གྱིས་དགོད། །དེ་ཡང་རྒྱལ་བ་རང་བྱུང་ཞབས་  
ཀྱི་ཡང་ཟབ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་བྱ་བྱ་པར་ཅན་བསྐྱུ་ཐབས། །དུག་འདོན་ཐུག་ལེན། །འཐགས་  
རྒྱལ། །རིལ་ཆོགས། །སྦྱར་སྦྱུབ་རབ་གནས། །ཕན་ཡོན། །ཤེས་བཞིན། །སྦྱོར་ལམ་  
བཅས་འགོད་པ་ལ།

དང་པོ་བསྐྱུ་རྒྱལ་ལ། །དུལ་རྒྱུ་(གང་འདུལ་ཆེན་མོ་བྱས་པའི་)ཐུ་བྱི་འབྲེས་པ་༡༦༠༡ །ལྷང་  
ཆེར་བདུལ་མ་༡༠༠༠། །ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཤ་༡༠༠༠། །ལི་ཤི་བརྒྱ་དུག་རྩལ་༠༡༢༠། །ཁ་

ཆེ་གྲུ་གུམ་༠༡༢༠། སྤྲུལ་སྤྲེལ་༠༡༢༠། སྤྲུལ་ཕུ་(རྒྱ་ནག་གི་མཐའ་དང་རྒྱ་གར་དང་ཉི་འཁོར་རྒྱལ་ཕྱོགས་  
 སྤྲེལ་དུས་)གང་༠༡༢༠། རྩོམ་ཉི་༠༡༢༠། ཀོག་ཕུལ་ཀ་ཀོ་ལ་༠༡༢༠། སྤྲད་(ཐུ་མ་གཤམ་གོང་གི་  
 བླ་མ་༠༡༠༠། མ་བྱའི་མདངས་༠༠༥༠། སྤྲུལ་གི་སྤྲུང་གང་འབྱོར་ཉི་དུལ་ན་ལྟ། ལྷུམ་སྤྲུག་  
 སོ་(ཆེ་རྒྱུང་)མོ་༠༡༣༠། ཡུང་གཞི་༠༡༠༠། ཡུངས་དཀར་༠༡༠༠། བོང་དཀར་༠༡༠༠། བོང་  
 དམར་༠༡༠༠། བོང་སེར་༠༡༠༠། སྤྲང་ཐུར་སོར་བཞི་པ་འམ་མ་རྟེན་ན་གང་འབྱོར་༠༡༠༠། ལྷ་  
 ཚན་གསུམ་སོ་སོར་༠༡༠༠་རེ་ལ་དམིགས་བསལ་གང་མ་འཛོམ་ཁྱང་ཉ་རུས་སྤམ་བྱུན་གཉིས་ཆར་  
 སྤང་གངས་དེ་ལྟར་ཆབ་བྱ། དུལ་ན་ཉ་རུས་༠༡༠༠། སྤམ་བྱུན་༠༡༠༠། གཡུ་༠༡༠༠། ཉ་  
 ཕྱིས་རྩུང་ཟད་འབྲེས་པའི་ཕྱི་ཉིག་༠༡༠༠། སྤྲུང་ལེན་༠༡༠༠། སྤུ་མེན་༠༡༠༠། སྤྱི་མི་༠༡༠༠།  
 དཔའ་བོ་དཀར་པོ་༠༡༠༠། དཔའ་སེར་༠༡༠༠། སྤྲུག་ལོ་མའི་(སྤྱི་བྱར་འཆི་བའི་)མཆིན་པ་ཆབ་པག་  
 མ་གསར་མཆིན་པ་བཅས་༠༡༣༠༠་བཏང་བ་ཕྱག་ལེན། བྱིས་བྱ་དེ་ཕོའི་ཟེ་བ་༢་བྱི་སྤེར་ཉི་རྟིང་  
 འཛོར་ཆ་༣༡། སྤྲུལ་གང་བྱུང་གི་མིག་(ཆ་གསུམ་)དང་གསུམ་པོ་གང་འཛོམ་རེ། རོམ་མཁྲིས་  
 ༠༠༥༠། སྤྲུ་ཕྱི་༠༠༥༠། བྱ་མོའི་སོ་དང་པོ་བཞེས་པ་གང་འཛོམ། བྱ་ལོ་བཅུ་གསུམ། བྱ་  
 ལོ་བཅུ་གཉིས་ཅན་གྱི་པོ་གཡམས་མོ་གཡོན་གྱི་མཆིན་ཕ་གཏར་ཁྲག་ཁྱོར་བ་རེ་སྤྲུལ་བཅུག་པ། ཁ་  
 བསྐྱོང་སྤྲུམ། བསེ་རུ་དཀར་པོ་༠༡༠༠། ཕ་བརྒྱད་སྟོང་སྤྲུར་༠༡༠༠། སྤུན་རྒྱུང་ཞེས་མན་  
 རྒྱུད་སྟོ་མོ་ཆབ་འབྲེན་༠༡༠༠། སྤྲད་དཀར་༠༡༠༠། སྟོང་ཐོག་པ་༠༡༠༠། བྱ་ལྷན་སྤང་(དུལ་ན་  
 བྱག་)རྒྱ་༠༡༠༠། གསེར་དབྱལ་ཟངས་ལྷགས་བཞིའི་ཐལ་བ་སོ་སོར་༠༡༠༠། ལྷུང་སྤྲུགས།  
 བལ། ཡང་ཉ་ཕྱིས་༠༡༠༠། མ་བྱའི་ཤ་༠༠༥༠། ལྷུང་སྤེར་དཀར་པོ་༠༠༥༠། ལྷུང་སྤེར་  
 སྤྲུག་པོ་༠༠༥༠། སྤྲུལ་གང་བྱུང་གི་སྟོང་ལྷགས་༠༠༥༠། མ་གྲོན་ཐལ་༠༠༥༠། བེ་ཙོའི་མཁྲིས་  
 པ་གང་འཛོམ་དུལ་ན་༠༠༥༠། བྱ་ཟེར་མོ་འམ་ཟི་རུད་གྱི་སྟོང་ཤ་༠༠༥༠། ཙོ་གའི་སྤང་རྒྱ་༠༠༥༠།

གཉིས་པ་དུག་འདོན་ཕྱག་ལེན་ལ།      ཨ་རུ་གསེར་མདོག་རུས་པ་མ་དོར་གང་ནས་རྒྱ་  
སྐྱག་ཆགས་པའི་ཤིང་གི་ཐལ་བ་རྩུར་བཏབ་པའི་ནང་དུ་ཞག་གཅིག་སྤང་པས་ཨ་རུ་ར་རྩོན་པ་བརྟས་  
མ་ཐག་པ་ལྟར་འོང་པ་དེ་ནས་རུས་པ་དོར་ལ་བཏགས་།      ཡང་རུས་པ་དོར་བའི་གཡིན་ན་ཐལ་བ་  
རྩུར་བསྟངས་གི་དྲངས་ལ་སྤང་པས་ཆོག་།      སྟངས་ལྟ་གཟི་མདངས་མེད་པའི་རྒྱལ་པོ་དང་།      སྟན་  
རྩུང་།      སྟང་དཀར་རྣམས་སོ་སོར་ལྷགས་སྟོད་དུ་བྱགས་།      ཆང་ནེམ་ཅམ་གཏོར་།      བུལ་  
འག་སྒྲན་ཐུན་ཅམ་བཏབ་ལ་རྟེན་འཛིན་མིག་པའམ་རྟེན་མིག་གིས་ང་ཡུལ་ཅམ་བསྟར་ལ་སྐམ་ནས་སོ་སོར་  
བཏགས་།      མ་གྲའི་མདངས་ནི་དུར་ཐོག་མཁར་བའམ་མ་འཛོམ་ན་ལི་སྟེར་ལ་ཕག་ཆོལ་བྱགས་  
ལ་མེར་བསྟེག་པ་དེ་ནང་སྟོ་མདངས་མགོ་རྒྱང་པ་བསྟེག་ནས་གཞོབ་བྲ།      ལྟག་གི་ཁ་སྟུང་དེ་དང་  
དང་།      ལྟམ་སྟག་པོ་མོ་ནི་སྟུ་བཞར་ལ་རའམ་བོང་བྱའི་འོ་མར་ལྟོག་གསུམ་བཞི་བསྟོལ་།      འོ་  
པ་ཐག་ལ་ཁད་པར་རྩུར་རྒྱང་སྟེ་འོ་མ་དུག་ཡོད་པས་སར་སྤྱས་།      སྟན་རུས་དག་པར་བཀྟས་ལ་  
པས་བདེ་ཕྱིར་རྩོན་བརྟུང་ལེགས་སོ།      །ཡུངས་གཞི་ཡུངས་དཀར་(སོ་བརྩ་གཉིས་མོན་པ)བྱུང་  
དཀྱིས་མ་རེག་པ།      གཉིས་སོ་སོར་ཟངས་སྟོད་དུ་ཆག་ཅག་སྟེ་ཆོག་སྒྲུ་མ་བྱུང་བར་དུ་(གོང་གི་  
སམ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུ་བཏང་ན་འདི་དང་འདྲ)བརྟོ།      སྤང་བྱར་བྱར་དཀར་གྱི་ཐལ་ཆན་ལ་ཅེ་རྟེང་སེར་ཅམ་  
ཐོག་      གཡུ་ནི་སྟོང་ཐོག་ཆམ་བརྟུང་བྱས་པ་རྒྱངས་པར་བཅོས་པའི་སྐམ་གྱིས་བྱགས་ལ་མེ་

ཉོབ་ཏུ་རྟེན་མི་ཤོད་ཅུམ་བསྟེན། ལྷ་ཏིག་དང་ལྷ་མེན་ལ་ཕག་གི་ཚོལ་བྱ་གས་ནས་ཤིང་སེ་བའི་མེ་  
 ཉོབ་ཏུ་གོང་ལྟར་བསྟེན། ལྷ་ར་ལེན་ཁྲམ་ཁྲམ་བརྟུང་པ་རས་ལ་བསྟུམ་ནས་བོང་བུའི་མིག་པ་  
 བརྟུང་བྱེ་ཏུང་ཟད་ཆུར་བཏབ་པའི་ནང་ལྟོག་གཅིག་གཉིས་བཅོ། བྱ་མེད་ཟེ་བ། སྤྱི་སྤྱེར་བཅས་  
 ལྷ་མ་ནག་བྱ་གས་ལ་མེར་སེར་ཅུམ་བསྟེན། ལྷ་ལ་མིག་ལྷ་ལ་ལྷ་གས་གཉིས་ནི། ཟེ་ཚ། ལྷ་  
 ཅི། བོང་བུའི་མིག་པ་གསུམ་གྱི་སྤྱི་མ་ཆུར་བཏབ་པ་ལྟོག་གཅིག་བསྟོལ་བའི་ནང་དུ་ཆུང་ཅུམ་  
 ལྷ་དང་ལུན་རིང་ཡང་སྟོན་མེད། བྱ་མེད་སོ་ནི་བ་སོ་དེ་སྤྱི་མ་དང་མཉམ་དུ་ཆུང་ཅུམ་བཅོ། ལྷིའི་  
 ལོ་བཅུ་གསུམ་དང་བྱ་མོ་ལོ་བཅུ་གཉིས་ལོན་པའི་མཆིན་ཅུ་རུ་ཐུང་སྤྱི་གནས་མེད་དུས་གཏར་རྒྱུའི་སྤྱི་  
 རོལ་ཞག་ལྷའི་གོང་ནས་གི་མི་ཞོ་གསུམ་རེ་སྤྱི་མ་བྱས་པ་དེ། ཐུན་ཚད་བཤོས་ལ་ཞག་བཞིའི་  
 བར་དུ་གར་ཆང་ཕོར་བ་དོ་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བས་ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་རེ་སོ་སོར་སྤྱད་དགོས།  
 བསེ་རུ་དཀར་པོ་ནི་ཅི་ཚོགས་བསྟེན་པ་ཞིབ་པར་བརྟུངས་ལ་ཆུ་བརྟུང་ཉིན་གཅིག་ལས་མི་ཉུང་བ་བྱ། སུ་  
 ལྷ་དང་ཅོ་གའི་སྤྱང་སྟོན་བརྟོལ་ལ་འདམ་འཐག་སྐབས་ཀྱི་ལྷན་ཅིག་གདབ་རྒྱུའི་སྤྱི་ནད་བསྟེ། ལྷ་  
 བའི་སྤྱི་འོད་བསྟེན་བྱ་གསུངས་པ་ལྷ་གས་སྤྱང་མེར་བསྟེན་པའི་ནང་དུ་བསྟེན། མེ་འབར་འོང་  
 བ་སྤྱབས་ཤིང་མ་ཆོག་མེད་པར་བྱ། ལྷ་མ་མཁའ་མ་མཐོང་བའི་ཆུ་ནང་དེ་ལྷ་ནི་ཆུ་རྒྱུད་དུ་ཆུས་  
 གད་པ་བཤོར་བའི་འགེམ་ཞབས་ལྷ་བུ་ནས་ཆུ་དེལ་སྤྱངས་པ་གནམ་མི་མཐོང་བར་བྱ་ཏེ་ཁམས་བརྒྱད་  
 ལྟར་བཅོས་ནས་བསྟེན་མི་དགོས། ལྷ་བའི་མཆེ་བ། ལྷ་གི་སེན་མོ་ལ་ནང་རུས་ཡོད་ཀྱང་  
 ཆོག་པ་དང་། ལྷ་གི་མིག་དོག་གསུམ་རུས་ལྷན་བསྟེན་ཐལ་བཅས་བསྟེན་འདུལ་བྱས། གཞན་  
 དུག་ཐུང་མེད་པ་རྣམས་ནི་བཏགས་པའི་སྤྱི་མ་བསྟེན་བས་ཆོག་པ་གཞན་སྟོ་འཆུལ་ལྷ་དང་དགོས་མེད་དོ།

གསུམ་པ་བཏགས་ཆུལ་ཕྱག་ལེན་ལ། དང་པོ་བསྟུ་སྐབས་ནས་བཟུང་འདི་ཕྱིན་ནས་  
 སྤྱི་དང་བྱུང་མེད་དམེ་སྤྱི་ག་ཅན་རྟོན་སོགས་ཀྱིས་ཕྱག་རེ་ག་རྒྱུ་འབྲུལ་མེད་པར། འཐག་མཁན་



པ་མ་འཛོམ་པའི་མིང་ལེགས་པ་ཅན་གྱིས་རྟོག་ཞོང་གཙང་མར། དབྱལ་ཁུ། ལྷང་ཆོར་(སངས་  
རྒྱུ་གྱི་འཕེལ་གདུང་མང་པོ། བདུད་རྩི་ཆོས་སྒྲན་བཅས་སྐར་འབྲས་ཁྱོར་བ་ཉི་ཤུའི་བབ་གྱི་ཁར་རྒྱས་  
སྐྱེས་གར་སྤྲོ་ཞོ་སྤྲོ་བ་ཙམ་འདམ་འཐག་ཇ་ཡུན་རེ་ཙམ་བྱས། ལར་འདི་ཕྱིན་སྒྲན་བསྐྱེ་རྒྱ་  
རྣམས་སྤྲོ་མ་འདྲེན་ནས་ཕྱི་མ་བསྐྱེ་བར་(ཇ་ཡུན་རེ)གསུངས། དེ་ནས་སྒྲན་ཕྱེད་འཛོགས་ནས། དང་  
པོ་བུ་མའི་སོ། བྱ་ཕེད་ཕྱི་སྤྱེར། ཁྱི་རྒྱ། སྤྱལ་མིག་སྒྲོང་དགཉིས། ཉེ་མའི་ལྷང་  
པ། སྤྲོ་བའི་སྤྱུ་གཞོབ། བེ་ཙོ་དང་སྤྱེད་ཉི་མཁྲིས་པ། ཟེར་མའི་ཤུ་རྒྱ་བྱེད་ཐོད་ཁྲག་  
རྒྱ་བྱེད་ཤུ་བཅས་གྱི་ཕྱེ་མ་བཏབ། དེ་རྒྱབ་བོང་དགསུམ། དཔའ་བོ་གཉིས། སྤྱི་མི་སྒྲན་  
རིགས་རྣམས་བཏབ། དེ་རྒྱབ་ཨ་རུ། སྤང་མ་དཀར་ནག་ལུ་སྤྲག་པོ་མོ་བཅས་གྱི་ཕྱེ་མ་  
བཏབ། དེ་རྒྱབ་ཡུངས་གཞི། ཡུངས་དཀར། སྒྲོང་ཐོག་སྤྱི་ཅི། སྤང་ཐུར། སྤྲག་  
གི་ཁ་སྤྱེད་གཞོབ། དེ་མ་མཁྲིས་རྣམས་གྱི་ཕྱེ་མ་བཏབ། དེ་རྒྱབ་རིན་ཆེན་བཞི། ཐལ་སྒྲན་  
བཞི། ལྷང་སྤྲུགས། བལ། ཉི་ཕྱིས་བཅས་བཏབ། དེ་རྒྱབ་ཕྱ་ཚན་གསུམ་ཚབ་བཅས།  
ཕག་མཆིན་སོགས་བཏབ། དེ་རྒྱབ་བཟང་དུག་ཕྱེ་མ་པོ་མའི་གཏར་ཁྲག་དང་བསྐྱེ་བ་བཏབ། དེ་  
ནས་སྤྱོན་དུ་དམིགས་བསལ་མེད་པའི་སྒྲན་སྤྱོད་ཐོག་སོགས་གང་ཡོད་པ་བཏབ་ནས་(བསྐྱེ་བ་འདི་རྣམས་)  
ཉིན་གཅིག་བསྐྱེ་འཐག་བྱས། གོ་རིམ་མ་བསྐྱོར་བ་གལ་ཆེ་གསུངས། ཕྱི་ནང་ལ་སེའ་བྱ་  
བཟང་པོ་ཁྱོར་བ་(བཅད་ལྟོད་)ཉི་ཤུ། ལོ་བརྒྱད་རྒྱར་ཕྱེད་གདུས་པའི་ཁྲ་བ་ཚགས་བརྒྱབ་གྱིས་ཉིན་  
བདུན་ལ་གར་སྤྲོ་ཞོ་ཙམ་བྱས་ལ་བཏགས་ཉིན་གངས་ཐེམ་དང་ཉིན་རྒྱ་མི་སྤྲུགས། མཁྲོགས་  
ཐབས་བྱས་ན་ཉིན་མཚན་མཐུད་དེ་ཉིན་བདུན་གོ་བ་བསྐྱེད། སྤྱད་ནས་འདི་འི་བར་སྤྲགས་རྒྱུན་ཆོ་  
ག་ཡང་དགོས། འདམ་འཐག་ཉིན་ལྷ་ལས་ཉུང་མི་ཉན་དེ་ནས་ད་ལན་ཆོས་གཟའ་སྐར་བཟང་ཉིན་  
ཐེམ་ནས་འགྲུ་ཞབས་རིན་པོ་ཆེ་ནས་ཆོ་རྒྱ་རིལ་བུ་ལྟར་དཔེ་ཁ་ཤས་ཕྱག་སྤྱིལ་མཛད་ནས་འདིང་

བཀོད་སོགས་རིལ་ནག་ཆེ་བའི་སྐབས་དང་མཚུངས།

བཞི་པ་རིལ་ཆགས་ཀྱི་ཕྱག་ལེན། སྤྲུལ་ལྟར་བྱ་དགོས་ཀྱང་རིལ་ཅི་འདྲི་བྱེད་པར་ལ།  
དེ་ལྟར་རིལ་བྱ་སྐྱེས་པ་དང་ཟར་མ་ཞག་གཅིག་སྤང་ལ་ཚགས་སུ་བྱངས། བྱ་བ་གར་ངེས་ཅན་  
དེ་སྤྱོད་པ་འབྱར་ཅམ་བསྟོས་ནས་དེས་རིལ་བྱ་ལ་ཅི་སྤྲུལ་ལྟར་བཀོན་ལ་དར་ནམ་མཁའ་མདོག་ཏུ་སྒྱགས་  
པའི་མཉམ་དུ་ག་བྱར་དོག་པོ་རེ་བཅུག་པར་བྱའོ།

ལྷ་པ་སྤྲན་སྤྱབ་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་ཟིན་གྱིས་ལ། སྤྲན་དང་རིལ་བྱ་སྤྱབ་རྒྱ་ཡོད་དམ་མེད་ཀྱང་སྤྲན་གྱི་  
སྤྲུལ་དང་གུས་ལྟན་པའི་གང་ཟག་དེས་གནས་དབེན་པར་མཐོ་བའི་སྤྲེགས་པ་རས་གྱིས་པསྒྲུ་འདབ་བཞི། རྒྱར་གྱི་  
གང་པ་དབུས་རྒྱུ་སྒྲོར་མཐིང་ག་ མདུན་གྱི་འདབ་མ་དཀར། གཡས་འདབ་སེར། རྒྱབ་འདབ་དམར།  
གཡོན་འདབ་ལྗང་གུ་ལུ་ཁྱུང་བཅས་པའི་མཐར་མཆོད་པ་ཅི་འབྱོར་བཤམས། དཀར་གཏོར་ཞེས་པ་གོང་བཏོར་རྒྱུ་པོ་  
པད་འདབ་བཞིས་བརྒྱན་པ་རྒྱན་ཅན། དེའི་གཡོན་དུ་ཞང་སྒོན་ལ་དམར་གཏོར་ཤུག་གིས་རྒྱན་པ། སྒོ་བ་དཔོན་  
མདུན་དུ་ནང་མཆོད་དང་རྒྱ་མ་རུ་རྩོལ་རིལ་སོགས་འདུ་བྱས་ལ། རྒྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་སྒོན་འགྲོ་གསུངས་པ་ནི།  
ཐོག་མར་རྒྱས་པ་ལྟར་ན། རྒྱ་བདག་དང་འགྲོ་བ་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་  
ཐམས་ཅད་ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱོད་གསུང་ཐུགས་ཡོན་  
ཏན་མིན་ལས་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པའི་ངོ་བོར་གྱུར་པ། ཆོས་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྤྱོད་ཕྱག་  
བརྒྱད་བཅུ་ཅུ་བཞིའི་འབྱུང་གནས། འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མངའ་བདག་མིན་  
ཅན་ཅུ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་དམ་པ་རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཡི་  
དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་ཆོགས་རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྷན་འདས་  
རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆིའོ། །དམ་པའི་ཆོས་རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆིའོ། །འཕགས་པའི་  
དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་རྒྱབས་སུ་མཆིའོ། །དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱང་མའི་ཆོགས་ལོ་

ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་དང་ལྷན་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་  
ཡི། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་། །བཅོམ་ལྷན་རྒྱུ་འཛིན་དབང་པོ། །རྩོ་  
རྩོ་བ་དཔོན་དགོངས་སོགས་ལ། །འཛིན་པ་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །སེམས་ཅན་  
རྣམས་ཀྱི་དོན་སྤྲད་དུ། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་  
སེམས་བསྐྱེད་དོ། །འཛིན་པ་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་བྱང་ཆུབ་  
ལམ། །ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གོམས་པས་བགྱོད། །དེ་བཞིན་བདག་གི་ལམ་བགྱོད་དོ། །  
འཛིན་པ་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སངས་རྒྱས་ནས། །ལམ་འ་  
མཉམ་སེམས་ཅན་དོན་མཛད་ལྟར། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་དོན་བགྱིའོ། །ལ་བསྐྱལ་བ་  
རྣམས་བསྐྱལ་བ་དང་། །ལ་སྐྱོལ་བ་རྣམས་སྐྱོལ་བ་དང་། །དབུགས་མ་དབྱུང་རྣམས་དབྱུང་  
བ་དང་། །འགོ་ཀུན་མུ་ངན་འདའ་བ་དང་། །ཀྱན་གྱང་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་ཆད་མེད་བཞི་དང་། ཡང་ན། སངས་རྒྱས་ཆོས་  
ཆོགས་སོགས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སོགས་བཞི་དང་། ཇོ་སྤྱ་བྱ་ལྷས་སྤྱངས། གཞུང་ལྟར་བདག་  
མདུན་བསྐྱེད་ལ་དབང་དང་མཆོད་པ་བཅས་འདོན་ལ། གཏོར་མ་བསངས་སྤྱངས་ཅེས་པ་གཏོར་བསྐྱེས་སྐྱབས་གོང་  
གཏོར་གཉིས་པོ་བ་ལིང་དང་ཤ་དུམ་གྱིས་གསོས་ལ། ཇོ་ཏུ་བི་བྱུན་སོགས་དང་། སྤྱ་བྱ་ལྷས་སྤྱངས།  
སྤྱང་པའི་ངང་ལས་ཨ་ལས་ཐོད་པའི་སོགས། ཏྲ་ཏྲིཾ་གསུམ་བཞི་དང་། ཇོ་ཀླ་རེ་གསུམ། ཇོ་  
ནམོ་བྱ་ག་ཨ་ཏེ་སོགས། ཕ་ལ་རྟེཾ་ གཞུང་ལྟར་ལུ་རྟི་བཏགས་པ་གསུམ་སོགས་གཞུང་ལྟར་འབྲུལ།  
མཐོང་པ་བྱས་ལ་བསྐྱབས་པ་སྤྱང་ཆོ་གཉིས་རེ་(ཆོགས་ཀྱི་སྐྱབས་ལྟར་འདིར་བྱས་ལ)སོགས་གང་མོས་ཀྱི་མཐར། དཔག་  
ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་སྐྱབས་མཆོམས་སུ་ཆར་གསུམ་བཞི་ཅམ་སྐྱབས་བསྐྱེད་གྱིས་འདོན། དེ་ནས་  
ཆོགས་རྩས་གཏོར་བསྐྱེད་ལྟར་བསངས་སྤྱངས་བྱིན་སྐྱབས་ཤིང་། དེ་ནས་ཆོགས་ཕུད་གཏོར་མ་གཉིས་ལ་བྱན་

གསུངས་ཀྱང་། འདིར་སྤྱན་འབྲེན་ཚར་ཏེ་བསྐྱང་བའི་གོང་དུ་བྲན་པ་ལེགས་པས་གཏོར་མ་གཉིས་ལ་གསོ། འདིར་  
 ཚོས་སྤྱང་གཏོར་བསྟེས་ཀྱང་རང་གིས་གང་མོས་བྱའོ། །མ་བཏོན་ཆོ་ཚོགས་ལ་རོལ། ལྷག་མ་བསྟོ། བསྟུལ་  
 པ་འདོན་ཚར་ནས། དམར་གཏོར་ཆབ་བྲན་ལ་ཆང་མདོ་འདོན། དེ་ཚར་ནས་གཏོར་བ་དེ་དམའ་སར་བཞག་ཡང་  
 ཆབ་བྲན་ལ། སྤྱོད་མ་འདོན་མཐར་གཏོར་མ་གཅོང་སར་འབུལ་ལོ། །བཤལ་རྩས་དོར། དེ་ནས་མཚོན་པ་ཁ  
 གསོ་མི་དགོས་ཤིང་མཐར་མཚོན་བསྟོད་གཤེགས་གསོལ་བསྟོ་སྟོན་བཀྲ་ཤིས་གང་འོས་བྱའོ། །རིལ་ཆགས་ལ་  
 སོགས་པའི་བྱ་བ་རྣམས་སྟོན་སྒྲུབ་དམར་ཕྱོགས་བཟང་པོ་གཉིས་པ་ལ་གྲུབ་ནས་རིན་པོ་ཆེའི་རིལ་བུ་མཐོ་བའི་སྟེགས་ལ་  
 དར་བཟུང་རྣམ་པ་ལྟའི་ན་བཟང་ལྷུ་བས་ནས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསལ་གསུམ་འཁོར་ལོའི་མཛོད་འཛིན་སྟེན་ཆེན་བདུད་ཅིའི་ཕྱག་  
 ལེན་སྤྱོད་བ་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་དགེ་འདུན་སྡེ་ཕྱེད་གསུམ་བཅས་ཀྱིས་གདུགས་རིང་བ་རིགས་བྱེད་ཀྱི་གངས་ལ། སྟེན་  
 སྒྲུབ་རབ་གནས་ཤིས་བརྗོད་དང་བཅས་པ་མངའ་གསོལ་ནས་བྱིན་ཆགས་པར་མཛད། དེ་ནས་སྟེ་དགུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 མགོན་ཐུར་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱ་མཚོའི་དབང་ཕུག་ཁྲབ་བདག་རྗེ་འཆང་གི་ཆོས་གར་བསྐྱར་བ་ཤར་པ་མཁན་ཆེན་མི་འབྱུར་  
 རྒྱལ་མཚན་དགེ་འདུན་འདུས་ཚོགས་མང་པོ་དང་བཅས་ཏེ། དཔལ་ལྷན་གྱི་རྗེ་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་བརྟེན་ནས་བྱིན་  
 རྒྱུ་བས་རབ་གནས་ཤིས་བརྗོད་མཐའ་བརྟན་གྱི་རྒྱས་འདེབས་བཅས་གདུགས་གསུམ་ལ་མཛད་པ་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་སྟེན་  
 མཚོག་རིན་པོ་ཆེའི་རིལ་བུར་གྲགས་པ་འདི་ནི་ཐོག་མར་སྟེན་དང་། སངས་རྒྱས་རིང་བསྐལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་སོགས་པ་  
 བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་འཛོམ་ཆེ་བ། བར་དུ་སྟེན་གྱི་སྟོར་སྡེ་ལ་དུག་འདོན་པར་བཏགས་སོགས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་  
 སྟོབས་ལས་མཐུན་རྒྱ་ཆུ་ཆེ་ལ་ཞིབ་པ། མཐར་རིལ་ཆགས་ལ་སོགས་ཕྱག་ལེན་གྱིས་རིལ་བུའི་རྩས་པ་མི་འཆོར་བའི་  
 ཐབས་དང་། སྟེན་སྒྲུབ་རབ་གནས་གནད་སྟེན་བཅས་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས་རིལ་བུའི་རྩས་པ་བསྐྱེད་ནས་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་  
 སོག་གི་བརྟོད་ཕུལ་ལྟ་བུ། བས་མཁའི་ཉི་མ་དང་། རྒྱ་མཚོའི་ཁོར་བུ། ལྷ་རྣམས་ཀྱི་བདུད་ཅི་རྗེ་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་  
 གྲུབ་པ། དེ་ལས་ཀྱང་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་རིལ་བུ་སྤྱོད་ཚད་མཐོ་རིས་ཀྱི་དཔལ་ལ་བགྱི་བས་ན་གནས་སྐབས་མཐར་  
 ཕུག་གཉི་ཀའི་དོན་འགྲུབ་པས་ངོ་མཚར་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཞིང་། སྟེ་རྟེན་རྣམས་ཀྱི་སྟིང་པོར་བཞུགས་ན་འད་བྱིན་རྒྱབས་འདི་

ལས་ཆེ་བ་བཙེམ་ཁྱད་ཆེད་པ་མ་ཡིན་པས།  
དེ་ལྟ་བུའི་རིམ་གྱི་རྒྱུ་ལས་སུ་མ་ཁན་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྤུ་  
ནས་སྒྲུབ་ཀྱི་བ་བསྟུམ་བཞི།

[illegible]

དུག་པ་ཕན་ཡོན་མཛོད་བསྐྱེས་པ་ལ། རྣམ་མཁའི་ཐོག་གིས་ཀུན་འཛམས་ལྟར། དུག་  
 སོགས་ནད་རྣམས་མ་ལུས་འཛམས། རྩམ་པའི་བས་གྱིས་ཀུན་འབྱངས་ལྟར། རིན་ཆེན་  
 ལུས་ལ་གནས་པ་དེ། ཁོ་དང་རྒྱ་བར་བས་མེད་ཀྱང་། བགེས་པར་མི་འགྱུར་གྱུད་མི་  
 འགྱུར། སྐུ་པར་མི་འགྱུར་མདངས་ཤོར་མིན། དབང་པོ་ལྟ་པོ་སོ་སོར་གསལ། ར་  
 རྩེད་བདེ་བ་ཐོང་བ་ལྟར། རན་རྣམ་མ་ལུས་ཀུན་ལ་ཕན། རྒྱུད་དང་གྲང་བ་མ་གཏོགས་  
 པའི། རྩེད་པ་རྩིང་པ་ལ་སོགས་པ། རིམ་སོགས་རྒྱ་གཟེར་ནད་ལ་ཤིས། རྩེད་ཐོག་རྣམ་  
 རྩེད་དག་ལ་ནི། རྒྱང་ཤེས་གཉེན་པོ་དག་དང་སྦྱར། རན་མེད་མི་ལ་བཏབ་པས་ན། རྣམ་

དང་རྒྱུད་པ་སེལ་བར་བྱེད། །སྐྱ་དཀར་གཉེར་མ་མ་ལུས་སེལ། །གཉིད་མི་འབྱུང་དང་སྟོབས་  
ཤོར་མིན། །སྐྱ་དང་ཁ་སྐྱ་སྐྱ་མ་ཞིང་མཉེན། །རུས་པ་རྩོམ་ལྟ་བུར་གྱུར། །ཆོལ་སྟོང་  
དུ་ཐུབ་པར་འགྱུར། །བཞིན་མདངས་དག་ནི་མེ་ལོང་འདྲ། །བགེགས་དང་འདོན་ནི་མ་ལུས་  
འཛམས། །འགོ་བའི་ནད་རྣམས་འབྱུང་མི་འགྱུར། །དུག་དང་ཁ་ཟས་མི་འཕྲོད་པ། །བཅན་  
དུག་དང་ནི་སྦྱར་དུག་རྣམས། །གཞོན་པར་བྱེད་པ་ཞི་བར་འགྱུར། །རིན་ཆེན་ལུས་ལ་གནས་  
པ་ན། །སྐྱེས་པ་བརྒྱ་ཡིས་མི་ཐུབ་ཅིང་། །བགེགས་ནི་སྟོང་གིས་མི་ཚུགས་སོ། །ལུས་རྩལ་  
ཆེད་མཚྭགས་པ་དང་། །རྟ་དང་གཡག་རྣམས་པར་དུ་ཐེག་ །བུད་མེད་སྟོང་སྦྱད་རུས་མི་  
ཉམས། །གཞན་ཡང་ཡོན་ཏན་བརྩོན་པ་ན། །བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་རྩོགས་པ་མེད། །ཐིག་ལེ་  
དར་ཡ་ཀན་ཞེས་པ། །ཡུངས་འབྱུ་ཅམ་ཞིག་སེགས་ཅན་རྣམས། །སྐྱེས་ཐོང་མཁའ་སྟོན་  
འགྲུབ་གསུངས་ན། །གཙོ་འཁོར་སྐྱན་སྐྱ་བརྒྱ་ཕྱག་དང་། །ཤབ་རྒྱུན་ཐབས་ཤེས་དང་སྦྱར་  
བའི། །ཟབ་བྱུང་རྒྱའི་རིལ་བུ་འདིས། །ཞི་སོགས་རབ་འབྱམས་ལས་རྣམས་དང་། །མཁའ་  
སྟོན་ལ་སོགས་གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད། །འགྲུབ་པར་འགྱུར་བ་སྟོན་ཅི་དགོས། །ཞེས་དང་། །འདི་  
མཁའ་འགྲོའི་ཆོས་ཏེ་བཀའ་འགཉན་པས་བཀའ་རྒྱ་དམ་དགོས་པ་འདྲ་གཞུང་ལས། །ཀུན་གྱི་དཔའ་  
བོ་ཆེན་པོ་འདི། །དན་པ་ཐུ་ཅོར་སྐྱ་བ་དང་། །གཞན་ལ་ཅི་དན་བྱེད་པ་དང་། །སྟིང་རྩེ་དམ་  
ཆོག་མེད་པ་དང་། །ཁོར་ཕྱིར་ནམ་དུ་ཡང་མི་བཏང་། །སྟོབ་དཔོན་སྐྱེས་མར་འཛིན་པ་དང་། །  
གདམ་དག་བདུད་ཅི་འཐུང་བ་དང་། །ཁོར་རྩལ་ཕོངས་མེད་འབུལ་བ་དང་། །སེམས་ཅན་  
དོན་བྱེད་དེ་ལ་བྱིན། །ཞེས་སོགས་ཡོན་ཏན་རྣམ་གྲངས་མདོ་ཅམ་མོ། །དེ་ལྟ་བུའི་རིན་ཆེན་  
དདལ་རྩུ་བཙོ་བཀུ་ནས་འདི་བར་གྱི་ཕྱག་ལེན་རྣམ་པར་དག་ཅིང་། །ཡིད་ཆེས་ཤིང་ཁུངས་བཙུན་  
པ། །བརྒྱུད་པ་བཟང་པོའི་མན་དག་ཟབ་མོ་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་གཟི་བྱིན་འབར་བ་འདི། །དང་པོ་གྲུབ་

ཆེན་ཨོ་རྒྱན་པ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོས་མངོན་སུམ་གནང་། དེ་ནས་བྱུང་པའི་སྤྲེལ་མཆོག་  
མཚུངས་པ་མེད་པ་རིམ་པར་བརྒྱུད་ནས་མཁའ་གྲུབ་ཆེན་པོ་དཔལ་འབྲི་གུང་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ། དགོན་  
མཆོག་འགྲོ་པ་ན་དབང་པོ་འཇམ་མཆོན་གཞན་ཆོ་དབང་བརྟན་པ། འབྲོམ་རིགས་སྤྲན་པ་  
སྤྲགས་འཆང་དཔོན་ཆང་ཡེ་ཤེས། འཛོ་མཇོད་ཀླུ་མ་བསྟན་འཕེལ་དེས་བདག་ལ་དབྱེ་ཆུ་བཅོ་  
བུ་ཀྱའི་ལག་ལེན་དང་། རིན་ཆེན་རིལ་ནག་ཆེན་མོའི་སྦྱར་ཐབས་སོགས་སྟོད་ལུང་མཚུར་ཕྱེ་  
གཞོ་ལ་ཁོད་པའོ། །ཅེས་པ་འཇམ་ཐམས་ཅད་མཐུན་གཟིགས་ཆེན་པོ་ནས་གསུངས་པ་ཡིན་པས་  
ན་ཟབ་གནད་མན་དག་རང་བརྒྱུད་ཅན་དངོས་ལས། ཆོས་རྒྱུད་གཞན་ལས་ཀྱེས་པ་དང་།  
ཐབས་ཀྱིས་བསྟུས་པ། བརྟུ་ཐབས། གཞོག་སྟོང་ལྟ་བུ་བོད་ཀྱི་རིལ་སྦྱར་མཁན་སྟོན་ཕྱོད་  
རྣམས་ཀྱི་སྤྲོ་འབྲུམ་ཤེ་ཁྱེད་གསལ་ཆ་ཆེན་པོ་དང་། བདག་ཅག་གི་སྤྲེལ་མཆོག་འགྲན་རྒྱ་དང་  
བལ་བའི་མཆོན་སི་རུ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་མཐུན་དཔྱད་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི་  
འོད་མཆོག་གིས་མཛེས་པའི་ཉིམ་གཞོན་རུ་འདི་དང་མཚུངས་པའི་རིགས་མ་མཆིས་པས་ན། ད་  
ཕྱིན་གསོ་དཔྱད་འཛིན་པ་འགྲོ་ལ་བཅུ་བའི་ཡིད་ཅན་སུ་ཡང་རུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱག་ལེན་ལ་གཟིགས་  
ཤིག་དང་ཆོས་སྤྱང་རྣམས་ལ་སྟིང་ཁག་གི་གཏད་ར་སོགས་ནི་མི་འདུག་པས་ལེགས་སོ།

སྤྲེལ་པ། མི་ཡམ་མགོན་པོའི་ཐུགས་རྗེའི་ཨ་གཟུ། །སྤྲིགས་དུས་གདུལ་བྱའི་རྗེ་དུ་  
ཤར་བའི་མོད། །ཉེས་གསུམ་རྟོགས་མ་སྦྱངས་ནས་དགེ་ལེགས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་དཔག་ཡས་  
བསྐྱེད་པ་གང་དེ་བསྟུགས། །ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་དབྱེར་མེད་དག་མཉམ་གྲོང་། །དུས་  
གསུམ་རྒྱུད་ཆད་མེད་པའི་སྤྲོ་ལས་ཀྱིས། །འཁོར་འདས་ཀུན་ཁྲབ་བརྟན་གཡོའི་སྤྱི་དཔལ་  
གཟུགས། །སྤྲེལ་བདུད་ཅི་བདེ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ཆེ། །སྤྲིགས་དུས་དུར་སྤྲིག་གར་གྱིས་རོལ་པའི་  
སྤྱ། །ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་ཞེས། །མཆོན་དཔེས་ཅོད་པཎ་སྤྲིད་ཞིའི་སྤྱ།



ནམ་མཚོ། །དཔལ་ལྷན་སྟོབས་བརྩའི་བསྟན་པ་ཉིན་མོར་བྱེད། །མཁས་པར་གྲགས་པའི་བློ་  
 ལྷན་ནམ་དཔྱོད་ལ། །ཉིད་ཀྱི་མཐུན་དཔྱོད་ཆ་ལས་ཀྱིས་བརྒྱལ་ཆོ། །མཁས་པས་མཁས་པའི་  
 མཐུན་སྟོན་མ་བཟོད་དེ། །བས་མཐའ་ཞིག་རྩ་ཡིབས་སམ་འཕྱང་མོ་ཉུག། །སྟོན་དུས་ལྷ་ཆེན་  
 སྟོབས་ལྷན་ལྷགས་དྲག་གིས། །རྒྱ་མཚོ་བསྐྱབ་པས་ལྷ་རྣམས་བདུད་ཅི་ཐོབ། །ལྷ་མིན་བེཾ་  
 རོས་པས་མདོག་དན་གྱུར། །དེ་བཞིན་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་རྒྱ་གཏར་ཆེར། །རྣམ་འབྱེད་སྟོབས་  
 འཕམས་ཀྱི་བྱེད་བྲག་ལས། །འགའ་ཞིག་སྟུན་དང་ལ་ལར་དུག་རྩ་འགྱུར། །སྟུན་རྒྱལ་ཐོག་པ་  
 ཅམ་ལ་ངེས་པ་ཅི། །དེས་ན་འཇམ་མགོན་སྟུན་རྒྱལ་དངོས་སུ་སྤང་། །དེ་ཡི་ཐུག་ལན་ཆད་  
 ལྷན་ཇ་རྩའི་རྒྱན། །ལྟོངས་འདིར་མེད་ན་སྟེ་རྒྱ་ཕལ་ཆེར་རྒྱད། །དུག་ཅན་ཉེས་པས་བདེ་བའི་  
 སྐབས་མེད་ཀྱི། །སྟུན་མཆོག་སྟོར་འདི་དུག་སེལ་ཀྱན་གྱི་གཙོ། །ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་འདོད་ན་  
 ཞལ་བྱིད་འདི། །བསམ་པའི་རེ་སྟོང་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་སྟེ། །གཏན་བདེའི་ཐར་པ་འདོད་ལ་  
 ཐེམ་སྐྱས་བཞིན། །མན་དག་མཁན་གཞན་ཟེལ་གཞོན་རི་རྒྱལ་འད། །གང་གི་ཕྱིན་ལས་ཀྱུ་  
 དབང་གཙུག་གི་ལོར། །འགོ་ཁམས་གང་འདུལ་དེར་སྟོན་རེ་སྟོང་ཆོ། །གངས་ཅན་མཁས་  
 མིང་གཞན་གྱི་འཆིང་བུའི་ཆོགས། །རྐང་པའི་རྒྱན་དུ་མ་སོང་ཡ་མཚན་ཆོ། །ལྷ་མིའི་གདུལ་  
 བྱ་གསེར་གྱི་རྒྱལ་མཚན་ཅེར། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་མ་ཉི་ཀ། །ཕན་བདེ་འདོད་  
 དགུའི་ཆར་པ་འབེབ་བཞིན་དུ། །ནམ་མཁའ་གནས་པར་ཞབས་པད་བརྟན་པར་ཤོག། །སྟུ་  
 མཆོག་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྒྱལ་བའི་སྟུ། །གསུང་མཆོག་གྲགས་སྟོང་བརྟེན་མེད་རྟེན་མེད་  
 གསུང་། །ཐུགས་མཆོག་གཟུང་འཛིན་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ཐུགས། །གསང་གསུམ་འཕོ་  
 འགྱུར་མེད་པར་ཞབས་བརྟན་ཤོག། །རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རྒྱ་མཚོ་སྐྱ་རགས་ཅན། །དེ་འཛིན་  
 སྟེས་བུའི་ལྷན་བཟང་རབ་བརྟན་ནས། །མིད་ལས་ཉི་མུ་བཟོད་པས་གདུལ་བུ་ཡི། །ཕྱོགས་

གྲིམ་རིག་མུན་འཛོམས་བཟླ་ཤིས་ཤོག། མཁམས་བཙུན་བཟང་པོ་སྦྱང་དུས་ཚུ་འཛིན་ལས། །  
 ཟབ་གསང་གསོ་རིག་དམ་ཚེས་ཟེམ་ཆར་གྱིས། །སྦྱིད་དགུའི་དུག་གསུམ་རྒྱ་འབྲས་རྩལ་འཛོམས་  
 བས། །བདེ་སྦྱིད་འབྲས་བཟང་སྦྱིན་པའི་བཟླ་ཤིག། ཆོས་ཀྱི་བཟླ་ཤིས་འཕགས་ལོར་བདུན་གྱིས་  
 ལྷག། །འཛིག་རྟེན་བཟླ་ཤིས་བདེ་ལྷན་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས། །ཟུང་འཇུག་བཟླ་ཤིས་འདོད་དགུའི་  
 བསམ་པ་འབྲུབ། །འགྲོ་ཀུན་བཟླ་ཤིས་འཛི་མེད་ཐོབ་པར་ཤོག། །ཟབ་མེད་སྦྱན་སྦྱོར་ར་མ་ཏ་  
 དཔུང་གིས། །ཉིས་གསུམ་བདོ་བ་ལྟཱའི་ཡུལ་ཁམས་དང་། །བརྟན་གཡེའི་རྩི་ཁ་མགྲིན་  
 བརྩའི་སྒོག་འཕྲོག་ནས། །ལུས་ཅན་གཏན་བདེའི་གྲོགས་དང་འབྲལ་མེད་ཤོག། །གཞན་པན་  
 བསམ་དཀར་དབང་ལས་ལག་སྒྲངས་གཏམ། །འདི་ནི་སྦྱིད་འདིར་མི་འཛིགས་སྦྱིན་པའི་ཕྱིར། །  
 ལུལ་བྱུང་སྦྱར་དུ་བསྐྱབ་མཐུས་ལུས་ཟུངས་ཀུན། །བདེ་ཆེད་དགེ་ལེགས་ཆོ་དཔལ་སྒྲེལ་མཛོད་  
 གྱེ། །ཅེས་པ་དདུལ་ཚུ་བཙོ་བཟླ་ཆེན་མོ་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ཟབ་བྱུང་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལྷག་ལེན་ཡན་  
 ལག་བཅས་པ་གྲོང་ཆོག་བཟླས་ཆོག་ཏུ་སྟབས་བདེ་བར། །ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་སི་རུ་རིན་པོ་  
 ཆེའི་གསུང་གི་བདུད་ཅིར་སྦྱོད་པ་སྦྱན་ཆ་ཐོགས་པའི་མིང་འཛིན་གྱུ་རུ་འཕེལ་གྱིས་བྲིས་པ་དགེ་བར་  
 ལྟར་ཅིག། །

## མང་སྤྱོད་ཆེན་མོའི་ཁོག་ཕུབ་བཞུགས་སོ།།

ནམ་མཁའ་ཤར་ཏེ་ཡེ། འདིར་རྒྱུད་བཞིའི་དགོངས་དོན། དུག་གི་ནད་ལ་མང་སྤྱོད་ཆེན་མོ་  
 མཆོག་ ཞེས་པས་ཁོག་ཕུབ་པ། དེ་ལ་ཟབ་གནད་མན་ངག་གིས་སྦྱན་གྱི་ངར་ཕུང་ནས་རིན་  
 ཆེན་རིལ་བུ་ལས་ཀྱང་བྱུང་པར་དུ་འཕགས་སོ་སྦྱུང་པ་འདིའི་ཕྱག་ལེན་ལ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་  
 ལྷགས་ཅི་རྒྱའོད་རྒྱངས་པའི་ཤོ་ལ་ལོ། དཔུལ་རྩ་བཏུལ་མ་སྤང་བཞིས་འཐུས་ཀྱང་འདིར་ལྷགས་  
 བརྒྱུད་ཐལ་འདྲེས་པས་ཀྱང་ལོ། བསེ་རུ་དཀར་པོ་ཀྱང་ལོ། གསེར་(རྒྱན་གསེར་)ཀྱང་ལོ། སྤྱི་གསེར་  
 སྤྱི་ཀྱང་ལོ། ལྷུ་མ་པ་ཀྱང་ལོ། རྩ་ཏི་ཀྱང་ལོ། རྩ་གང་ཤི་ཏ་སྦྱུག་ཀྱང་འདྲེས་མ་ཀྱང་ལོ། ལ་  
 ཆེ་ཀྱང་ལོ། སྤྱི་གསེར་ཀྱང་ལོ། ལི་ཤི་ཀྱང་ལོ། ཀོག་བྲལ་ཀོ་ལ་ཀྱང་ལོ། གཙང་རུས་  
 ཀྱང་ལོ། ཨ་འབྲས་ཀྱང་ལོ། ཡ་འབྲས་ཀྱང་ལོ། འཇམ་འབྲས་ཀྱང་ལོ། ཅན་དན་དཀར་  
 པོ་ཀྱང་ལོ། རྒྱུ་མཆོལ་དངོས་ཀྱང་ལོ། ཆར་ཏུང་ལྗང་ཀྱང་ལོ། གི་མི་ཀྱང་ལོ། བེ་སྦྱེས་  
 རེ་རལ་ཀྱང་ལོ། བེ་གྲུ་གསེར་ཐིག་ཀྱང་ལོ། བྲག་སྦྱུ་ཏ་བོ་(མེ་ཏོག་)ཀྱང་ལོ། ཕུ་ཚན་གསུམ་  
 སྤང་དོ་རེ་ལ་ཏའི་ཕུ་ཚན་ཀྱང་ལོ། ཏ་རུས་ཀྱང་ལོ། སྦྱུ་མ་བྱུན་ཀྱང་ལོ། དོམ་མཁྲིས་ཀྱང་ལོ།  
 བོང་དཀར་ཀྱང་ལོ། བོང་དམར་ཀྱང་ལོ། དཔལ་བོ་དཀར་པོ་ཀྱང་ལོ། དཔལ་བོ་སེར་པོ་ཀྱང་ལོ།  
 ཡུང་བ་ཀྱང་ལོ། ཀོ་བྲི་ལ་ཀྱང་ལོ། གོ་ཡུ་ཀྱང་ལོ། བྲག་ཞུན་ཀྱང་ལོ། སུ་མི་(སུ་མི་ད། ར་  
 སེར་ཡང་ཆོག་) སྦྱུག་པོ་ཀྱང་ལོ། བ་རུའི་ཤོ་ལ་ལོ། སྦྱུ་རུ་ར་ཀྱང་ལོ། གཡུ་ཀྱང་ལོ། བྲ་  
 རུ་ཀྱང་ལོ། སུ་ཏིག་ལ་ཏ་མྱིས་རྩེ་ཟུང་འདྲེས་པ་ཀྱང་ལོ། སུ་མེན་ཀྱང་ལོ། བ་ཤ་ཀ་ཀྱང་ལོ།

སྤྱི་ཚེ་བཅས་༠༧༡༠། སྤྱན་སྒྲུབ་ལ་དེ་ལ་ཨ་ཏུ་ལྷགས་ཅི་ལེན་པ་ནི། ཨ་ཏུ་ར་གསེར་མདོག་  
 འཁྱིབ་པར་བརྟུང་ལ་ལྷགས་སྒྲོད་ནང་དུ་དབྱར་(རྩལ་སྒྲོག་ར་ཙམ་མཉེས་)ཞག་གསུམ་ཁབ་བརྒྱབ། དགུན་  
 ཞག་གསུམ་བསྐྱེལ་ནས་མཐིང་ག་དེ་ཆོན་ཞང་ཆེན་མེ་འོད་ཉི་ཟེར་ལ་རུང་ཟད་སྐྱམ་ནས་ཕྱེ་ཕོལ་ཙམ་  
 བྱས། བེམ་ཞང་རུང་ཙམ་མེད་ཐབས་མེད་པས་ལི་སྒྲེར་དུ་སྒྱུགས། དེ་ནས་བཙུལ་ལྷེ་ཆེ་འོད་  
 ལ་རུབ་གཅིག་བདུག་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་ཨ་ཏུ་ལྷེ་ཕྱེ་མ་རྩེ་མེ་ཙམ་ལི་སྒྲེར་དུ་སྒྲོད་ལ་འདུག་  
 པ་ཨ་ཏུ་རྩེན་པ་འོ། །བསེ་རུ་དཀར་པོ་རྩེ་འདུལ་བ། རིན་ཆེན་རྣམས་རིལ་ནག་སྐྱབས་ཀྱི་དུག་  
 འདོན་ལྟར་དགོས། ཀོ་བྱི་ལ་སྤྱོད་ཞུ་བཞུར་ནས་མཛོམ་ན་གཞོན་འོ་མར་ལ་བཙོས་པས་འོ་མ་ཆགས་མ་  
 འཐག་པ་བ། དེ་འང་ཀོ་བྱི་ལ་བདུན་ལ་འོ་མ་སྤུལ་དོ་ཡིན། འོ་མས་བྱ་དང་བྱི་བརྒྱལ་ན་དུག་  
 སོང་རྟགས་གསུངས། འདམ་འཐག་ལ་སེ་འབྲུ་བཟང་པོ་༠༣༠༠། ཞན་ན་༠༣༠༠། བཅས་  
 བྲམ་བྲུག་བརྟུང་ལ་རྩེ་བཞི་བཀོལ་བ་ལ་ཆག་ཅིག་པར་གདུས་བྲམ་གསུལ་ལ་བྲངས་ནས་སྤྱན་ཕྱེ་རྣམས་  
 གར་སྤྱོད་ཅམ་བྱས་ལ། དེར་ད་ལན་བདུད་ཅི་རྩ་བརྒྱད་སྟོང་སྦྱར། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་  
 འཕེལ་གདུང་མང་པོ། དབང་པོ་རིལ་བུ་མང་པོ་བཅས་བསྐྱེ་བཏགས་ཉིན་རྒྱུད་ས་གསུམ་བྱས།  
 སྤྱར་རྩེ་མ་འཐག་ན་བཏིང་བཀོད་ལག་མཉེད་སོགས་གང་འཐད་སྐབས་བདེ་བྱས་ལ་རིལ་བུ་སྤྱན་འཕོས་  
 ཉིས་འབྲུར་ཙམ་དུ་བྱིལ་ནས་རིལ་ཆགས་ལེགས་པར་བྱའོ། །འདིའི་ཕན་ཡོད་ལ། མདོར་  
 བསྐྱེ་ནས་བཤད་ན་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ཉིད་དང་ཁྱད་པར་མེད་པའི་སྤྱན་རྒྱུགས་སྤྱུང་ཆེ་ཞིང་། དམ་  
 ཆོག་ལ་གནམ་མི་མཐོང་བ་གཤམ་ཆེད། །ཞེས་པ་འདྲ་གུ་རུ་འཕེལ་བྱིས་བྱིས་མཆོལ་ཡོ། །

## གསལ་བྱེད་ཉི་མཱའི་འཁོར་ལོ།

སྤན་གྱི་རྒྱལ་པོར་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དཔའ་བོའི་ཐུགས་ཏིག་དར་མོ་བཀའ་རྒྱ་མར་གསལ་  
 ལྷ་རྩེ་རྒྱུ་པོད་རྒྱུ་ནས་སྤན་སྤྱད་ཁ་བྱས་པའི་གསལ་བྱེད་ཉི་མཱའི་འཁོར་ལོའི་ཟིན་རིས། སེག་  
 བར་ལྷགས་ཕྱེ་༠༥༠༠། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ཤ་༠༧༠༠། དེ་གཉིས་གཟའ་སྐར་བཟང་པོར་ནང་  
 སྤན་མགོ་བཅུ་མས་ཏེ། ཉིན་གྲངས་ལྷ་མ་ཐེམ་པར་འདམ་འཐག་ལ། ཉིན་ལྡིའི་དགོང་མོ་ལ་  
 བཀའ། ཕྱི་ནང་རྩོག་ཞོང་ནས་ལོགས་སྤོད་དུ་སྐྱུག་ལ། རྩ་སྤོན་ནས་སྐྱུགས་པ་དེས་ཆོག་  
 གམ། གསར་དུ་སྐྱུག་ཨོ་དགོས་ནི་མེར་བརྩེ་དུས་དང་པོ་གར་སྤོ་ཚམ་དགོས། དེ་དགྲུག་  
 འཐག་བྱས་ནས་མདོག་ཁམ་པ་རྒྱངས་ཐོན་འདུག་དུས་རྩ་ཐག་ཆོད་པ་དེ་འབྲེལ་ན་དུང་གཉིས་ལ་  
 དགོས། སྤར་སྤར་ནས་ས་དོང་ནང་དུ་བརྩུག་ལ་བཀའ་ནས་དབྱར་ཞག་གསུམ། དགུན་ཞག་  
 ལྷ་བཞག དེ་རྣམས་ནི་ལྷགས་ཕྱེའི་འོད་ཚིག་ཟད་པའི་དགོས་པ་སྟེ་ཞག་གཅིག་གཉིས་མང་བ་ནི་  
 སྤོན་མེད། ཞག་གསུམ་ནང་པར་ས་དོང་ནས་རྒྱངས་ལ་རྩོག་ཞོང་དུ་སྐྱུགས་ལ་དེ་ནང་དུ་རིན་ཆེན་  
 དུག་འདོན་སྤྱི་ལྷར་བྱས་པའི། གཡུ་དང་བྱེ་རུ་མེན་སྤྱི་ཏིག་བཞི་སོ་སོ་ནས་༠༣༠༣། སྤལ་  
 རྒྱལ་སྤལ་པོ་མདུང་ཅི་དཀར་དམར་རང་འབྱུང་མཚལ་རྣམས་སོ་སོ་ནས་༠༠༧༠། བཟང་དུག་སོ་  
 སོ་ནས་སྤན་བརྒྱད་རེ་ཏེ་ཞོ་རེའི་བྱངས་ཆད་སྤན་དུ་ཅིས་ཏེ་སོ་སོར་༠༠༧༠། ལྷ་རྒྱལ་༠༠༧༠།  
 གི་མི་༠༡༠༠། དོམ་མཁྲིས་སྤན་བརྒྱད་ལ་༠༠༣༣། སྤྱི་ཅི་སྤན་བཞི་ལ་༠༠༧༥། ཨ་རུ་ནག་  
 རྒྱུ་༧༠། གསེར་མདོག་ཤ་༧༠། སྤྱི་ཅི་ཆད་དུ་བཏབ་པར་ཞག་གཅིག་སྤར་ནས་མེ་ཉོབ་ཏུ་

སྐམ་པའི་ལྷགས་སྒྲུལ་བྱབ་༩༠། བསེ་རུ་རྩུ་འདུལ་བྱས་པ་༠༥༩༠། ཡར་ནག་༠༥༩༠།  
 ཅོང་ཞི་༠༥༩༠། བྲག་ཞུན་༠༥༩༠། གངས་ཐིགས་༠༥༩༠། སྤྱི་ཡང་ཀུ་༠༥༩༠། སེ་  
 འབྲུ་ཐུན་༩༠། དི་ལིང་ཐུན་༩༠། འབྲུལ་མེད་གསང་སྒྲན་ཨ་ཁ་༠༥༩༠། ཨ་རུ་སྔོན་  
 སོང་བས་བ་རུ་སྒྲུ་རུ་སོ་སོ་ནས་(ཐུན་བརྩུག་ལ)༠༥༠༠་རུས་པ་དོར། གཉན་སྤྱིན་སོགས་ལ་མི་  
 ཐོག་པས་རྟ་གཉིས་མི་བཏང། གཞན་ཕྱེ་མ་ཞིབ་པར་བཏགས་པ་ཨ་རུ་ལྷགས་ཕྱེ་དང་བསྐྱེས་པ་  
 དེ་དང་ལྷན་ཅིག་རྩ་ས་འབྲུ་ཁྱོར་བཞིས་ཁྱུ་བས་གར་སྒྲ་ཞོ་ཙམ་ཉིན་གསུམ་བར་འདམ་འཐག་བྱས་ལ་  
 རིལ་བྱ་སྒྲན་མ་ཆེ་ཞོས་ཙམ་རིལ་ལ་རྩུང་ཟད་གདན་ལ་བཀོད། དེ་ནས་སྒྲེ་ནང་གཡབ་སྒྲུབ་བྱས་  
 ལ་སྐམ་ཐག་བཅད་པ་ལེགས་སོ།།

## ལྷ་ལྟང་ལྷགས་རིལ་ལག་ལེན་མིག་གིས་ མཇལ་བའི་ཟིན་གྱིས།

ལྷ་ལྟང་ལྷགས་རིལ་ལག་ལེན་མིག་གིས་མཇལ་བའི་ཟིན་གྱིས།    ཨ་རུ་གསེར་མདོག་ག་  
 ༡༠༠༠། ལྷག་དུ་རིགས་གསུམ་བསྟོམ་པ་༠༥༠༠། ཨ་མ་༠༥༠༠། འག་ཞུན་༠༡༠༠།  
 རུས་དོར་བ་རུ་༠༥༠༠། རུས་དོར་སྐྱ་རུ་༠༥༠༠། ལྷགས་དྲིག་༠༥༠༠། བཅས་ཀྱི་ཕྱེ་མ་གར་  
 སྤྲོ་ཚམ་ལྷགས་སྟོད་དུ་གཡོས་ལ་ཁབ་བརྒྱབ། རས་དཀར་དྲི་མེད་ཀྱིས་བསྟུམ་ཟིན་པ་དེ་དོ་  
 སར་ཞག་གསུམ་ལ་བསྟུལ་ནས་བཞག། ཞག་གསུམ་ཚང་བའི་ནང་པར་ལྷགས་སྟོད་ནས་དོ་  
 གཞོང་དུ་ལྷགས་ལ་དེ་ནང་དུ་ཁ་ཆེ་ཐུན་བཟང་ལྷ་ལ་ཁྱོན་༠༥༠༠། ཡང་ཁ་ཆེ་བཅས་པའི་བཟང་  
 དུག་སོ་སོ་ནས་ཐུན་བཟང་རེ་གསུངས་ཀྱང་༠༠༥༠རེ་མཇོད། རྒྱ་ཆ་ཐུན་ཆུང་ལྷ། སྤྲི་ཅི་དྲི་ཐོན།  
 དོམ་མཁྱིས་གི་ལྷོ་སོ་སོ་ནས་༠༠༥༠རེ། མདུང་ཅེ་དཀར་དམར། གངས་ཐིགས། རང་  
 བྱང་མཚལ། ཁབ་ལེན། ཅོང་ཞི། ཅན་དན་དཀར་པོ། ཅན་དན་དམར་པོ་ཅི་རྩོག་བསྟེག་  
 པའི་རྒྱ་རྩ། བསེ་རྩ། ཁ་ཤའི་རྩ། ཤ་རྩ། སི་ལིང་། ལྷུང་ལ། སྤྲིར་པའི་ཁར།  
 སུམ་ཏིག། བོང་དཀར། བོང་དམར། རྟོང་ལེན། བཤག་ ཨར་ནག་ ཉ་ཕྱིས་  
 བཅས་སོ་སོ་ནས་༠༠༥༠རེ། ལྷགས་སྐྱལ་དུག་འདོན་བྱས་པ་༠༠༥༠། ཉའི་མིག་གང་འཛོམ་  
 གསང་སྤྲན་སེ་འབྱུ་༠༠༡༠། མཁྱོན་བྱ་རུས་ལྷན་བསྟེག་པ་༠༠༡༠། ཅོང་ཞི་རྟོད་བཏུ་པ་༠༠༡༠།  
 བཅས་ཞིབ་པར་བཏགས་པ་རྣམས་བཏབ་ལ། ཨ་རུ་འི་རུས་པ་ལྷགས་སྟོད་དུ་སྤང་པ་བཅས་

པའི་ཁྱབ་ནག་པོ་དེས་འདམ་འཐག་ཉིན་བརྒྱུད་སྤྲུལ་གསུམ་ལ་བྱས་ནས་རིལ་བྱ་སྤང་མ་ཙམ་བྲིལ་ནས་  
སྤྲོ་ཙམ་བཏིང་། དེ་ནས་སྤྱོད་དུ་སྒྲུག་སྤྲུལ་གསུལ་སྤྲུལ་སྤྲུལ་པར་བྱས་པས་ལེགས། དེ་  
ནས་རབ་གནས་བྱའོ། །ཞེས་པ་སྐྱུ་ཞབས་སི་རྩ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་གི་བདུན་ཅིས་སྦྱོད་པ་གུ་རུ་  
འཕེལ་གྱིས་བྲིས་པ་དགོ།

རྩྭ་སྒྲིང་པའི་རྩ་མགྲིན་གསལ་འདུས་ཀྱི་རིལ་བྱ་རྩ་བེ་དམར་པོ་ལ། འཛིན་དཀར་རྩ་བ་  
༣༠། ལྷག་ཤོ་༡༠༠། ཆོར་སྤྲོན་༠༡༠༠་ཟེ། སྤྱི་མེ། ལུ་ལུ་ལ། རུ་རྩ། རྩོང་ལེན།  
མ་རྩ། རྩི་དམར། ཨ་བྱག་ གཡའ་ཀྱི་རྩ་མས་༠༠༥༠་ཟེ། ཐར་རུ་མ་བཏུལ་བ། ལ་  
ཆར་རྩ་མས་ཐུན་ཟེ། ཆོད་ལྷན་དེ་རྩ་མ་རིལ་བྱ་བྲིལ། མཚལ་གོས་བཀོན། རྩ་མགྲིན་བསྐྱེད་  
བསྐྱེམ་རབ་གནས་བྱའོ། །གཉན་དང་འདུས་ནད་ལ་ཨ་རུ་འགོ་སར་རུས་པ་བཅས་བཏང་བ་  
གནད་ཡིན་ཞེས་གསུངས།

གཟེར་སྤྲོན་ལྷ་པ་ལ། ཨ་བྱག་ནས་འཛིན་པ་ཡན་རིམ་པས་ཆ་བསྐྱེད། ཆོལ་ཆེན་  
གི་ཆོ་བསྤྲོན་པའི་རིལ་བྱས་ལུང་པ་ཁྱག་ཅན་རྩིབས་མ་དང་རྩོད་གཟེར་བ་དང་། གཟེར་བྱང་  
རང་ལ་འང་ཕན་ཏེ་དེས་མ་ཐུབ་ན་ཞལ་གདམ་ཟིན་བྲིས་ལྟར་དགོས།

སངས་རྒྱུས་སྤྲོན་སྤྲུག་འཚལ་ལོ། གག་ལྟོག་གཉན་རིགས་ལ། མང་སྦྱོར་ཆོ་  
གཅིག་ལུས་གཉིས་སྒྲངས་པའི་ཤས་གཙོར་བྱས་གདུག་པ་ཅན་གྱི་ཤ་རྩ་མས་ནི། སྤྱིག་པ། སྤྱི་མ།  
གཙང་པ། མིག་པ། ཉ་མི། བསེ་སྤྲུལ། རྩ་མ། སྤྲུལ། ཉ། ཕག་ བྱམ་  
བྱི། ཕ་ཐང་། སྤྲོ་མོ། རྩོ་ལོ། བྱ་ཆོད། ལུག་པ། སྤྲུལ་དུ། བྱ་རོག་ མིའི་  
ཤའོ། སྤྱི་མེ། ལུ་ལུ་ལ། སྤྱི་མེ་གཉིས་ལ་སོགས་པ། རྩོ་ལ་རིམ་། དུལ་རྩོ། བ་  
རྩ། པོ་སྤྲུལ་རྒྱལ། རྩོ་རིག་ རྩོ་རོས། བབ་ལ། རྩི་བཟང་དུག་ ཤིང་ལུ་ལ། ལུ་



དག ལྷ་ཏི། སྤྲི་ཅན་ནི། མིང་ཅན་སེར་ནག སྤྲུག་ཤ རྫོང་སྤྲོས། སྤྲུང་དུག  
 (ལྷོ་མོན་ནས་འོང་བ་དེ་ནི། དུག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩལ་པ་གཞོམ་རྩལ་པས་ན་སྤྲུང་དུག་སྟེ། ཐང་ཁྲོམ་ནག་པོའོ)  
 སྤྲང་ཕྱི་པས། བྱི་རུག ཅད། སྤྲང་སྤྲོས། སྤྲུང་ནག ཆར་བོང་། ཡུང་བ། གཉན་  
 དུག གཟའ་དུག་སྤྲི་ཡང་ཀླ། མཁན་པ། བྱ་རྫོང་སྤྲོས། ལོ་བཅན། སྤྲི་ཡང་ཀླ། ད་  
 ཟ། གཉན་དུག་སེར་ནག བཅོད། སྤྲུ་མ། ཆོར་མ་ཅན་སེང་སྤྲང་། སྤྲུ་བ་ཤིང་།  
 ལྷག་ཆོར། སྤྲི་བ། བྲ་མ། ཆོར་སྤྲོན། ཤལ་མ་ལི། མཛོ་མོ་ཤིང་། སྤྲུར་བྲ། བྱི་  
 ཆོར། གཡེར་མ། སྤྲུར་པ། ཆོར་ནག དུག་ནི་བོང་ངའི་གས་ལྷའམ་དུག ཐང་ཁྲོམ་  
 རྣམས། རི་ཤོ ཐར་རྒྱ། དུར་བྱིད། རེ་ལྷགས། སྤྲོན་བྲ། ཁོན་བྲ། དེ་རྣམས་  
 སྤྲུར་ཆད་དུག་རྣམས་ཆ་ཀ། ཤ་སྤྲོན་ཆ་པ། ཆོར་སྤྲོན་ཆ་པ། དི་སྤྲོན་ཆ་པ། དཔལ་རྒྱ་  
 རྫོང་བཏུལ་༠༠༣༠། རྣམས་ཕྱི་བཞེན་བཏགས། དག་སྤྲོང་ངམ་ལོ་བརྒྱད་རྒྱས་རིལ་བྱ་དྲིལ་  
 ལ། སྤྲུགས་དབང་ནི། རིལ་བྱ་བྱ་ལྷུང་བསྐྱེད་ལ་སྤྲུགས་ཁྲི་ཆོག་དང་། གཉན་ནད་མ་ལུས་  
 བད་རིགས་ཀྱན་ལ་འགྲོ། །བྲང་པར་གས་ལྷོག་འཛོམས་པའི་གཉན་པོ་ཡིན། །སྤྲོབ་དཔོན་  
 ལྷ་དེ་ཟས། རོར་བྱ་སྤྲུགས་དང་སྤྲོན་རྣམས་ཀྱི་རྩལ་པ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྲུབ་བོཞེས་གསུངས་  
 པ་ལྟར་རོ། །བཏགས། །

# རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་ལག་ལེན་སྐོར་ བཞུགས་སོ།།

རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་ལག་ལེན་སྐོར་ནི། གསེར་སོགས་རིན་པོ་ཆེའི་ཐལ་སྐྱོར་དང་དཔལ་  
 རྒྱ་བཙོ་བུའི་སྐྱབས་སུ་ཉེར་མཁོའི་རྩལ་གྱི་ཐོ་བཀོད་པར། ལྷགས་བརྒྱད་ནི། གསེར་  
 དཔལ་། ཟངས་། རྒྱ་རག་(བཟོ་ར་མ་མིན་པའི་རང་བྱུང་ཉེ་རྒྱ་འཇང་གི་སྒྲོས་ཐོར་དེའོ། །དམ་བ་བཟོ་དཔྱད་  
 ། འདི་མི་ལོགས། སྟོང་ནས་བྱུང་བའི་སོ་བར་འཆར་དུས་སག་སྒྱ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།) གཤམ་དཀར་། ཞ་ཉེ།  
 མཁར་བ་རྣམས་སོ་སོར་སྤང་བཞི་རེ། དེ་ལས་གསེར་དཔལ་ཟངས་རྣམས། སྤང་ཤོག་སྤབ་  
 པར་བརྟུང་། མཁར་བ་རྒྱ་རག་གཉིས་སག་རྩེ་བྲ། ལྷགས་སག་རྩེ་གྲིས་བརྩེ་བའི་བྲེ་  
 མ་རྩོ་གཏུན་དུ་ཞིབ་པར་བརྟུང་དགོས། གཤམ་དཀར་དང་(སྟོན་ཆོག་ཀྱང་སྟོང་གི་འདི་དགོས) ཞ་ཉེ་  
 གཉིས་ཀྱང་སྤང་ཤོག་བྲེད་དགོས། བསྟེ་པའི་རྩལ་ཚྭ་ལ། བྱང་བུལ། མཚུར་ནག་(སེང་  
 གནམ་བྲག་གི་ས་རྩོ་སྟོན་པོ་ཁྱབ་སེར་པོ་བཟང་བཞི་ལ་ཐོ་ཐ་བ་རི་འདྲ་བ་ཡོད།)། ཟར་མ། ལུ་བྱི། ལྟོང་  
 རོས། ཉིལ་དཀར་ནག་ སྤར་བུའི་ཁར། མི་ཆོལ། ཡུང་བ། སྤྱི་ཁར། ཨ་བར་  
 སྤར་གསུམ། རིན་པོ་ཆེའི་དུག་འདོན་གྱི་རྩལ་ལ། ཟེ་ཚྭ། ལྷ་བུར་རལ། བེ་སྟེས་རེ་  
 རལ། གང་ག་རྒྱུང་། མཁོན་ཐལ། ཚྭ་ལ། སྤྱི་ཆི། ཁམས་བརྒྱད་ནི། ལུ་བྱི།  
 ལྟོང་རོས་(དགོ་རྒྱལ་ཆི་ཆེན་ཁོག་ལ་ཡོད། རྩར་དཀར་ཐུབ་ལ་ཡོད།) བབ་ལ། ཁབ་ལེན་ (མ་  
 ར་མི་ནང་ལ་ཡོད།) གསེར་རྩོ་དཔལ་རྩོ་(ཞིས་དཔལ་སྤང་ལ་ཡོད།) བ་མི་ལོང་བྲ། རྩོ་རྒྱ་སྤར་(རི་

མོམ་དཔལ་ཡི་ཕོ་ཆ་ཁོལ་བ་ནས་སྒྲུང་པའི་དོན་སྒྲུར་ཡོད་པ་བྱུང་། དེ་རྒྱམས་སོ་སོའི་སྤང་གསུམ་ལས་མི་ཉུང་བ། དེ་  
རྒྱམས་འདུལ་བྱེད་ལྟ་(རྒྱ་གར་ལ་རམ་པ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་ཐོད་ལ་འདི་ཁོ་ནའོ།) རིན་པོ་ཆེའི་རྩ་བ་(རམ་  
པ།) ལྷུང་ག་དཀར་པོ། རའི་འོ་མ། ཤར་ལྷ་(གསར་རྒྱུད་མེད།) མཚུར་སེར། མཚུར་  
ནག་(རྒྱ་གར་གྱིས་མ་བྱུང་ནས་ལེ་ལྷུང་གི་རྩ་བས་ཆོག)། བོང་ང་དཀར་པོ་(རྒྱ་གར་བོང་དཀར་ཤིན་ཏུ་ཁ་ཕྱི་  
དུམས་བོང་ནག་འདྲ།) ལྷང་ཆེར་ནག་པོ་གང་མང། འདུལ་བྱེད་ར་ཐུག་རྒྱ་དང་དར་བ་(ཡེ་ཅན་ས་  
སྒྲུང་ས། རས་པ་ཁྱད་ལེགས།) དཔུལ་རྒྱུའི་དུག་འཕྲོག་སྒྲིལ་པོ་ཕོ་གསུམ་གང་མང། རྩར་ཐོག་གསུམ་  
ཁ་རྒྱག་མང། བུལ་ཉོག་དང་ལྷོ་བཟང་བ་(དབུས་ཀྱི་མཚོ་ཆ་གྲུབ་ཞི།) རྩ་སྤོབ་ཕྱོན་པོའི་གཅིན།  
བདམར་ཟལ་གྱི་རྒྱ། མཚུར་དཀར་(རྒྱ་ཆུར་དཀར་པོ་ཞེས་ལྷར་དྲངས་པ་ལ་འབྱོར་ན་རང་པོའི་སའི་མཚུར་ནག་  
སེར།) ལྷོ་ལ། རྒྱ་རྒྱལ་ཁ་གསུམ་གྱི་རྩྭ་དང། མཛེ་ལྷོ། ཟེ་ལྷོ། ཡ་བཟླ་ར། ཨ་  
རྩྭ་(འདྲ་མིན་མང་ཡང་གཙང་གི་ཆ་མོ་རང་ལ་ཡོད།) མཚུར་སེར་ནག་ ཅོང་ཞི་གང་མང་(རིགས་སྒྲ་  
ཆོགས།) མི་ཆོལ། འཕྱི་བའི་ཆོལ། ར་ཆོལ། རྩར་ལུག་གི་རྒྱང་མར། འོ་མའི་ཐྱིས་  
མ། བོང་ང་དམར་པོ་(བཅད་ཁ་ནག་ལ་རོ་ཁ་བའོ།) ལུ་ཟླ་དུག་བཏོན་པ། ལྷུམ་ནག་(རྒྱ་གར་གིང་  
ཨེ་ར་རྒྱའི་ཐོག་བྱ་དན་རོག་ཉེ་བཅོར་པའི་ལྷུམ་དགོས་རྒྱ་ནག་ཉོ་རྒྱུ་ཡོད་པ་འདི་ཁྱད་ཆོག) བཅོན་དུག་(གང་བཟང་)།  
ཆང་སྒྲུར་རྒྱམས་སོ། །

རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་དགོས་ཆས། དཔུལ་རྒྱུ་བཙོ་བཟླ་བྱས་པ་སྤང་ཉི་ཤུའི་དབང་དུ་བྱས་  
ན། ལུ་ཟླ་སྤང་ཉི་ཤུ། ལྷང་ཆེར་སྤང་བཅུ། ཟངས་ཐལ་སྤང་དུག་ ལྷུགས་བརྒྱད་གཞན་  
རྒྱམས་དང། ཁམས་བརྒྱད་སོ་སོ་ནས་སྤང་གསུམ་རེ། ཨེ་རུ་གསེར་མདོག་དོག་སུམ་བརྒྱ།  
རིན་ཆེན་ཁྱུང་སྒྲུག་(རྩྭ་རྒྱུ་ལ་སྤྱེ་དངོས་མ་བྱུང་ན་དོན་སྒྲིལ་གྱི་ཆབ་རུང་དེ་ནི་རྩ་ཁོ་གར་ལ་ཡོད་སྟེ།) མེ་ཞེས།  
པ་རྒྱ་རྒྱ་ ཨི་རྒྱ་ནི་ལ་(རྒྱ་ཡི་བཙོ་མ་མིན།) ལྷུ་ལ། གཡུ། ལྷུར་ལེན་(མཚོ་བྱང་དོམ།)

སྤྱག་(མདོག་སྡོན་པོ་སྡེ་ཡུང་བ་དང་ལྷན་དུ་བཅས་ན་དམར་མེར་འོང་བ་ལེགས་སྐྱད།) ལུ་ཏིག་དུང་།  
 ལུ་མེན། བྱེ་རུ། ཉ་ཕྱིས་(ལེབ་མོར་ཡོད་ཉ་སོགས་དང་ཉ་དུང་མི་ལེགས།) ཤེལ་རྩོམ་མས་གང་  
 འབྱོར་ཡིན་ཡང་། གཡུ་དུག་དཀར། དུག་དམར། གཡུ་རྩིང་བཅས་སྤང་གསུམ། སྤྱར་  
 ལེན་སྤང་དོ། གཞན་རྣམས་སྤང་རེ། ལུང་སྤྱག་སྤང་དོ། རྩོམ་སྤྱལ་རྒྱབ་དང་།  
 གངས་ཐིགས་(རིལ་བུ་ཅན།) མཁྱིར་(ནང་ཆེན་ལ་ཡོད་བའི་བྱུང་ལུགས་མདུང་ཅེ་ནག་པོ་བྱེད།) མདུང་  
 ཅེ་དཀར་པོ་(རྩ་ལྷ་བུའང་འབྱུང་། མེ་ཅོང་དང་འབྲུལ་པས་མེར་བསྐྱེགས་དུས་འཐོར་སོང་ན་མདུང་ཅོལ།) མདུང་  
 ཅེ་དམར་པོ་(ཉག་གཤིས་ལྷ་ཐོག་བར་གྱི་རྩམ་རྒྱལ་རི་མགོར་ཡོད།) ཁབ་ལེན་(ཁབ་གསུམ་བཞི་ལེན་པ་  
 བཟང་། མདོར་འགུར་ཁུད་ཉེས་པ་ཡོད།) ཅོང་ཞི། ལུགས་རྩོམ་མས་སྤང་གཅིག་གཅིག་ མཆོལ་  
 རང་བྱུང་རྣམས་ཞོ་ལྔ་རེ་(ཆབ་མདོའི་འབོ་མཆོལ།) ལྷ་ལ། མཐོན་བུ་བུ་མ། བཟང་སྤྲན་ལ་  
 ཁ་ཆེ་གུར་གུམ། སྤང་བཅུ་གཉིས། སྤྱུ་ཅུ་གང་། ལི་ཤི་རྩྱ་ཏི། ལུག་སྤེལ། ཀ་  
 ཀོ་ལ་རྣམས་སྤང་དུག་རེ། ལྷི་མི་སྤང་དུག་ རོམ་མཁྲིས་སྤང་བཅུ། སྤྱ་ཅི་ལྷ་དཔེ་སྤང་  
 བཅུ། ཀོ་བྱི་ལ་རྩོག་པོ་སོ་གསུམ། ཨ་རུ་གསེར་མདོག་སྤང་བཅུ། ག་བུར་སྤང་གང་།  
 བུ་མོ་ལོ་བཅུ་གཉིས་མ་གྲོ་བུར་དུ་ཤི་བའི་མཆིན་པ་མ་རུལ་བ་གང་འབྱོར་(མ་འབྱོར་ན་ནི་ཕག་མ་སར་མཆིན་  
 པ་སྤང་དུག) སྤྱེས་པ་དར་མ་གྱིར་ཤི་བའི་ལག་པའི་རྩ་ཤ་སྤང་བཞི། མི་རྟག་ཁྲི་གསུམ་ཕ་ཆུན་  
 སྤང་རེ་རེ། ལྷ་བའི་ཆོལ། ལུང་ཐང་རྩོག་པོ་བཅུ་ཅམ། ལྷག་གི་འོ་མ། ཅན་དན་དཀར་  
 དམར། ཨ་ར་ནག་རྣམས་སྤང་བཅུ་རེ། འཁེན་འཁྱུག་མེ་བ། ཕུར་མོང་། ལུགས་  
 གྲུ། གསེར་མེ། རྒྱ་གར་ཏིག་ཏ། སྤྱོང་རི་བེལ་པ། རྩོང་ཀྲུ། དུ་ལི། སྤྱི་ཡང་  
 ཀུ་དུས་བུས་(དབྱར་ཉི་མ་ལོག་གོང་།) ལྷ་ལོ། ལུག་ཆོར། ལྷག་ཤ་(མེ་རྟག་བཟ་དུས་ལེགས་)  
 བཅས་སོ་སོ་ནས་སྤང་ལྔ་རེ། དེ་ལྟར་སྤྲན་སྤྲན་བཟུང་དགསུམ། སེ་འབྱུང་(སེ་འབྱུང་འོག་སྤྱག་སྤྱགས་

དེ་སྤྲོད་ལ་བཏང་། སྤྲོ་ཞབས་ནས་གསུངས་ཀྱང་མང་པོ་མི་ལོན་པས་གསར་པ་ལོ་མང་མ་སོང་བ་ལེགས་ཤིང་མང་  
བཅས་དགོས་ལགས། གཞན་ཡང་རྒྱ་ས་བཟང་བ་མེ་བྱབ་ངེས་ཀྱི་བཟོས་པའི་རྒྱ་ཡི་གཟུ་ལ་སྦྱར་  
གང་མང་བསྟེགས་པའི་མེ་སྒྲོད་ཆེ་བ་ཁ་ཤས། གཟུ་འཛོག་པའི་སྤྲོ་ཆུང་སོགས་དང་། དངུལ་  
ཆུ་བཙོ་པའི་ལྷ་ཆུང་སོགས། རིམ་པས་བཏོད་པ་བྱེད་དགོས་འདུག་ལགས། འདིར་ནི་རིལ་  
ནག་སྦྱར་བ་དངོས་གཞི་ལ། སྤྲོ་སྤྲོ་བྱ་གསུམ་ཡིན་པར་བྱེ་རིང་ནས་གསུངས་པའི་བཙི་ཚུལ་  
ལ་ལྷགས་བརྒྱད་དང་ཁམས་བརྒྱད་ནས། འགའ་ཞིག་མི་དགོས་པ་དང་། སྤྲོ་བྱི་བྱས་ནས་  
ཀྱང་འགའ་ཞིག་མི་དགོས་པ་ཡོང་བས་བྱ་གསུམ་ངེས་པར་ཡིན་ཞིང་། ལྷགས་ཁམས་སོགས་  
ངེས་འགྲོ་ཆད་བཙིས་ན་ཁ་བསྐྱོང་མི་ཐེ་བའི་སྤྲོ་སྤྲོ་བརྒྱད་དང་ལྷས་འབྱུང་ཞིང་ཁ་སྐྱོང་བཅས་པ་བརྒྱ་  
དང་ཉེར་ལྷ་བྱར་པ་ལགས། དགེའོ། །

ཟུར་ཞུ། དངུལ་ཆུ་བཙོ་ཆེན་དང་རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་སྦྱར་སྤྱེ་འདི་ཉིད་དཔལ་ཚོས་ཀྱི་བྲགས་པ་ལས་བརྒྱད་པ་ཞིག་  
ཡིན་མོད། འདིའི་ནང་ཡིག་ཚོར་དང་སྦྱར་ལྷགས་ཨང་རྟགས་རྣམས་ཅུང་ཟད་རྟོགས་དཔྱད་དཀའ་བས་སྦྱར་སྤྱེའི་སྤྲོ་བས་  
མི་ཚོར་བ་གཤམ་ཆེ།

མེ་བཙའི་གདམས་པ་རྒྱས་སྟོན་གསལ་སྟོན་ཤེལ་དཀར་  
མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

(281)

ལྷར་བཙས་འཇིག་རྟེན་ཀླན་གྱིས་བཏེགས་པའི་ཁྲིར། །སྦྱིལ་ཀྱང་གཅིག་གིས་བདུད་སྟེའི་  
གཡུལ་འཛོམས་ཤིང་། །མི་བདེ་སྤང་འོད་བརྒྱུ་པས་ལམ་སྟོན་མཁན། །སྤྲོན་རྒྱལ་ཡོན་ཏན་  
མགོན་དེ་ཡིད་མཚོར་གསལ། །མ་རིག་དྲུག་གསུམ་ཉེས་པའི་འབྲུགས་སྤྱབས་སུ། །ཞུགས་  
པའི་རྣམ་མངལ་བཅུ་ཚབའི་ཟེར། །འབྲུམ་ཕྱག་སྦྱིན་བྱེད་ཞུགས་དཔྱད་མཐའ་ཡས་ལས། །སྦྱིང་  
པོ་ཉུང་བསྐྱུས་རྒྱུད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་སྟེ། །དེ་ལ་ཅུང་བདེ་རྒྱས་སྟོན་མཛུབ་རྩ་གསལ་སུ། །གསལ་  
སྟོན་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་གསར་པ་བཞིན། །འཛོམ་མཛད་ཡིད་གཞུང་འཛོམས་བཙས་པ་ཡི། །  
བསོད་ནམས་མགོན་དུ་དེ་རིང་ཁོ་བོས་འགྲུག། །དེ་ཡང་སྤྲོན་དང་ཐལ་སྤྲོན་མཚོན་དཔྱད་ཀྱིས། །  
མ་འགྲུབ་པ་རྣམས་སྦྱབ་བྱེད་མེ་བཙའ་སྟེ། །འདིས་བསྟེན་སྤྱི་ཞི་སྤྲོ་མི་ལྟོག་པ་ཡིན། །འདི་  
ལ་སྦྱ་བ་ཀ་རུང་དང་མ་མི་རུང་ན་དང་། །མེ་དམིགས་ཅ་ཐབས་ལ་ཆད་ཅ་ཕྱི་རྩེས་ལ་ཕན་ཡོན་པ་  
བརྒྱད།།

དང་པོ་སྦྱ་བ་སྟོན་གསུམ་དུས་བཟང་བཅུ། །མ་ཆད་བརྟུང་ལ་ཤིག་ཕྱལ་སོལ་ཅི་གདབ། །  
རུང་ཚོད་ཤོག་བྱར་བསྐྱུས་ལ་མཁྱེགས་པར་དྲིལ། །རྩ་བ་བརྟན་རྒྱུ་ཅེ་རྩོམ་ལེན་ལྟར། །ཆོགས་  
པའི་མཁར་ལ་མཛུབ་མེའི་ཅེ་མོ་ཅམ། །མགོ་དང་ཡན་ལག་མདུན་ལ་མཐེབ་རྒྱུང་ཅམ། །རྩ་  
སྟོ་འགོགས་ལ་ལེབ་མོ་རིལ་མ་ཅམ། །འབྲས་དང་སྤྲོན་ལ་ཨ་རུར་ཅམ་བྱ། །བྱིས་པའི་ལྟོན་

སྤྲུལ་སྤྲུལ་མ་འཕྲོས་པ་ཙམ། །བསྐྱེད་ཀྱིས་མི་གཏར་གཏར་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཀྱི་རུང་།།

གདབ་དུ་རུང་བ་མ་ལྷུ་མེ་ཉམས་དང་། །དུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱ་བ་སྤྲུལ་དང་སྤྲུལ་ལྷུ་གསལ་བྱེད་གསལ། །བྱང་  
མཁྱིས་མགོ་དང་ཡན་ལག་རྒྱ་སེར་དང་། །འབྲས་དང་ལྷོག་པ་སྟོངས་པའི་ཚབ་དང་། །སྤྱི་བྱེད་  
རྒྱུ་བྱེད་རྩ་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །ཆ་རྒྱུ་ཕལ་ཆེར་མེ་ཡིས་བཅད་པ་སྟེ། །མདོར་ན་བད་རྒྱུང་  
ལས་སྤྱུར་བྱང་བ་ཀུན། །རྩ་ནད་རྒྱུ་སེར་མེ་ཡིས་བསྐྱེད་ཀྱི་པ་བསྐྱེད་གསལ།།

མི་རུང་མཁྱིས་ཆད་ཁྲག་ནད་ཐམས་ཅད་དང་། །དབང་པོའི་སྟོང་དང་པོ་མའི་སྤྱིད་རྩར་སྤྱངས། །

མེ་དམིགས་ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་དང་སྤྲུལ་པས་བཅལ། །ནད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ན་བའི་དམིགས་  
ཡོད་ལ། །མནན་ན་ཕན་སྤྲུལ་བྱེད་ཅིང་མཐེབ་རྒྱུ་འོང་། །རྩ་འབྲུག་རྩ་རྩ་ནད་གར་བྱུང་དམིགས་  
སྤྱུ་གདབ། །སྤྲུལ་པས་བཅལ་བ་དབང་པོ་དོན་སྟོང་དང་། །དེ་ལ་ལྷུས་དང་ཡན་ལག་གཉིས་ཀྱི་  
དམིགས། །དང་པོ་ལྷུས་ལ་རྒྱབ་དང་མདུན་གསང་དམིགས། །རྒྱབ་སྤང་མགོ་བོ་མདུན་བཀུག་  
གཏའ་བ་ཡི། །རྩས་པ་འབྱར་ཆེན་ཨན་སྟོང་ཞེས་ནས་བགྱང་། །ཨན་སྟོང་ཆོགས་པ་དང་པོ་  
རྒྱུང་གི་གསང་། །སྤྱོད་དང་འཕྱོ་སྤྱུ་གསལ་མགོ་ནད་ཀུན་ལ་ཕན། །གཉིས་པ་མཁྱིས་གསང་བྱང་  
མཁྱིས་ནད་ལ་གདབ། །གསུམ་པ་བད་ཀན་གསང་སྟེ་བྱང་རྒྱུང་དང་། །ཆད་རྒྱུང་རྩས་ཞེན་ཁྲག་  
རྒྱས་རོ་སྟོང་སྟེ། །མགུལ་ནད་ལྷ་བསྟོ་སྟོང་མགོ་ནད་དང་། །བད་མཁྱིས་རྒྱས་པའི་ནད་ལ་  
གདབ་པས་ཕན། །གཡས་གཡོན་ཆོན་རེ་བཅལ་བའི་ཁ་གསུམ་གདབ། །ཆབ་ཁོང་ལྷུང་  
དབྱུགས་བྱང་ཉལ་མི་བདེ། །རོ་རྒྱབ་ནད་རྒྱས་སྟོང་མི་བདེ་བ་དང་། །དང་གམི་བདེ་རིམས་  
དང་རྒྱུང་ནད་འཛེམས། །བཞི་པ་སྟོ་བ་མ་ལྷུ་འི་སྤྱི་གསང་སྟེ། །སྤྱུ་སྤྱུ་བྱེད་སྤྲུལ་རོ་རྒྱབ་སྟོང་  
མི་བདེ། །སྟོ་ལ་རྒྱུང་དང་བད་ཀན་ལྷུགས་ལ་གདབ། །ཁ་གསུམ་གདབ་པས་ཟས་རོ་མི་ཆོར་  
དང་། །སྟོ་ནད་སྟོང་གཟེར་ཆད་རྒྱུང་ལྷུང་དབྱུགས་འཛེམས། །ལྷ་པ་སྟོ་བྱེད་གསང་སྟེ་བད་རྒྱུང་སྟོར། །

ལྷགས་དང་རིམས་ནད་འཕྲིབ་པ་སློ་ཁག་འབྱུང་། སློ་འཕྲིབ་གས་རྒྱབ་གཟེར་རྒྱུ་ལག་འདར་བ་  
 དང་། སྒྱུགས་ཐོ་བ་དང་སྒྱུགས་པ་དག་ལ་གདབ། འབྲུག་པ་སྦྱིང་གི་གསང་ལ་གདབ་པ་ནི། སྦྱིང་འདར་བྲན་ཉམས་སྦྱིང་ག་རོ་སྦྱོང་བརྒྱུད་། སྦྱོང་རྒྱས་ཁ་ཟས་མི་ཞིམ་པ་ལ་ཕན། བདུན་  
 པ་སློག་ཕྱི་གསང་ལ་མེ་གདབ་པས། ཁོང་ལྷི་བརྟེན་ངས་ལུས་ལ་འབྱུམ་པ་འོང་། མགོ་  
 ལྷི་སྦྱིང་རྒྱ་བསགས་དང་སློག་རྒྱུད་ལྷགས། འཕྲོ་འདར་སློ་འཕྲིབ་གས་བད་རྒྱུད་རྒྱས་ལ་ཕན། བརྒྱུད་པ་མཆིན་དྲི་འགས་བསྟེན་མཆིན་དྲི་ལ། བད་ལྷགས་མཆིན་དྲི་འཁོར་གཟེར་ཕྱི་བསྟེན་  
 ཟུག་ ཁོང་བསྟེན་མས་གང་ཆོ་གཟེར་བ་རྣམས་ལ་ཕན། དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་གདབ་སྟེན་  
 སྒྱུགས་དང་། མཆིན་པའི་སྦོང་ཕྱེབ་རྒྱུ་ཆོན་སྒྱུག་པ་དང་། ཕྱི་དྲོ་སྦོས་གཟེར་ཁག་འཛག་རྒྱུད་  
 གཟེར་དང་། མཆིན་སྒྲན་མཆིན་པར་གང་རྒྱུད་ལྷགས་ལ་ཕན། བརྒྱུད་པ་མཁྱིས་གསང་མ་ལྷ་  
 མིག་སེར་དང་། ལུས་ལྷི་ཕྱི་ས་འགགས་དང་ག་མདོག་སྟོ། མིག་མི་གསལ་དང་ཁ་སྒྲ་སེར་  
 འཛག་ མཁྱིས་པའི་སྒྲན་དང་མེ་དྲོད་ཉམས་ལ་གདབ། བརྒྱུད་གཅིག་མཆོར་གསང་ཟས་མི་འཇུ་  
 ལ་སྟེན། རོ་གདོད་སྒྲམ་དང་སློ་འཕྲིབ་འཁྱུར་ལ་གདབ། བརྒྱུད་གཅིག་མོ་བའི་གསང་སྟེ་མེ་དྲོད་  
 ཉམས། ལྷན་དང་ལྷགས་དྲེགས་སྒྲན་ནད་སྒྱུགས་ལ་གདབ། བརྒྱུད་གསུམ་བསམ་སེའི་གསང་  
 སྟེ་ལྷ་ཁག་རྒྱུགས། མངལ་སྒྲན་སེམས་འཕྲོ་གང་རྒྱུད་རྒྱས་ལ་གདབ། བད་མེད་ལ་གདབ་  
 ཆོན་པོ་འཇུ་ལ་སྟེན། བརྒྱུད་བཞི་མཁལ་གསང་མཁལ་མའི་གང་ནད་རིགས། རྟེན་པ་གང་  
 འཕྲུགས་རྒྱ་སྟེ་མཆོན་མ་སྒྲུངས། དབང་པོ་མི་ལྷ་ཁོང་ལྷི་འདྲན་མི་རུས། ཕྱི་ས་རྒྱག་པ་  
 དག་ལ་གདབ་པས་ཕན། བཅོ་ལྷ་དོན་སྦོང་སྦྱི་གསང་གང་རྒྱུད་སེལ། ཁ་གསུམ་མི་གདབ་  
 མཁལ་འབྲས་ཡོད་པས་གཉན། སྦྱིང་རྒྱ་ཡིན་པས་མདུན་རྒྱུབ་འདོམ་ན་བསྟུང་། བརྒྱུད་གས་  
 ཡོང་གསང་འཁྱུར་འཕྲིབ་རྟེན་ནད་སྒྲན། དྲི་མ་ལྷོག་རྒྱག་ཟས་མི་འཇུ་ལ་གདབ། བརྒྱུད་བདུན་



རྒྱལ་མེ་གསང་སྟེ་རྒྱ་རྒྱ་དང་། དབུགས་ཐུང་རྒྱ་མི་རེས་འགའ་བྱང་རྒྱ་དང་། ཁྱོད་རྒྱུ་  
 ཞེན་དང་ལྷ་བ་བེ་སྐབས་འབྲུ། བྱང་སྤོས་རྒྱ་མ་སྟོང་པར་འབྲོག་ལ་གདབ། བཙུ་བརྒྱད་སྒྲུང་  
 སའི་གསང་སྟེ་རྟེན་དང་དང་། བྱང་བས་རྒྱ་ཁ་སྤི་འམ་ཟ་ཁུ་སྟེ། སོ་དབང་འབྲེགས་སྒྲུངས་  
 མེ་ཁམས་རྒྱ་གསང་དང་འབྲེགས། བཙུ་རྒྱུ་རྒྱ་ཁམས་མཚན་མ་བྱང་ལ་གདབ། བཙུ་དགུ་  
 ཁུ་བའི་གསང་སྟེ་འབྲེགས་རྒྱ་གསང་དང་། རྒྱ་སོ་ཞེད་པ་ན་དང་ཕྱི་ས་སྐམ། ཁུ་འབྲུང་རྒྱ་  
 ལག་རེངས་དང་འགོ་འདུག་དཀར། ཁམས་འཛུགས་ཁག་འབྲེགས་ཕན་ལ་སྤིང་པ་སྤྱད། ཉི་  
 ལུ་ཐུར་སེར་རྒྱ་སྤོའི་གསང་ཡིན་ཏེ། བྱེན་མི་ཐུབ་དང་འགགས་དང་འོག་རྒྱ་དང་། ཁཚན་  
 མར་ཁག་འཛུགས་ཞེད་སྤྱད་བྱང་གཟེར་འཛུགས། ཉིར་གཅིག་གཞན་གསང་བེ་སྐབས་དཀར་སྤྱུག་  
 འབྲུ། དབུགས་ཐུང་ཞེད་པ་དམི་མིག་བྱང་གཟེར་དང་། རྒྱ་དང་ཞེད་མི་འབྲིན་པ་རྒྱམས་ལ་  
 གདབ། ཉིར་གཉིས་བྱང་ཆེན་སྤྱི་ཡི་གསང་མིག་སོགས། ཟུག་གཟེར་བཙོད་དཀར་བྱང་རྒྱ་  
 ཆེ་བ་དང་། ཁྱོད་རྒྱུ་རྒྱ་དུ་སོང་དང་གཅིན་ཆད་སེལ། ཉིར་གསུམ་མཁུག་རྒྱ་རྟ་མིག་བྱ་  
 གར་གདབ། ཞེད་པ་འབྲུ་དང་འབྲུ་དང་བྱང་བ་ཡི། གཞན་གཟེར་བ་དང་སྤྱོད་འཛུགས་སྤྱོད་  
 ཕན། ཁྱོད་ཆེར་བཙུ་མ་གཏོགས་ཁ་གསུམ་གསེག་ ཟུར་གསང་ལམ་སྟོང་ཆོགས་པ་དང་  
 སོ་ནས། གཞུས་གཡོན་ཆག་གང་བཙུ་བ་རྒྱ་དཀར་ལས། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་མི་གསང་གདབ་  
 མཛིང་རེངས་དང་། བལྟལ་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་ཤེས་ལ་ཕན་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཕྱིར་ལ་དཔུང་མགོར་  
 ཆོན་དོ་བཙུ། རྟེན་གསང་ཡིན་ཅེ་ནས་རྒྱ་ཁམས་པས། དཔུངས་སོག་བྱུ་མོ་མཛིང་པ་  
 རེངས་ལ་ཕན། དེ་ནས་ཐུན་གང་ཕྱིར་བཙུ་དཔུང་འཛུགས་གསང་། ལག་བལྟལ་མིག་སྤྱོད་  
 སྤྱོད་ཁག་འཛུགས་ལ་ཕན། སོག་དཀར་ཁ་ནས་ཐུར་དུ་མཁུན་གང་བཙུ། མེ་ལོང་དཀྱིལ་  
 གསང་དང་ནི་ལུ་ཟུར་ཁ། སྤྱོད་མ་བྱུ་ཐུན་མོང་གསང་ལ་གདབ། སྤྱོད་ཁག་འབྲེགས་དང་

ཅ་དཀར་རྒྱུ་ཞུགས་འཛོམས། །མེ་ལོང་སྤྱང་ནས་མཁྱིད་གང་མར་བཅལ་བ། །སློ་བའི་སྤང་  
 ཅིབ་གཤམ་དང་ཟག་སྤྲི་གསང་། །དེ་དག་གང་ལ་རུང་དང་རྟག་ཞུགས་འཛོམས། །མེ་ལོང་  
 མཐིལ་ནས་ཐུར་དུ་ཅེ་སོར་བཞི། །སློ་བའི་སྤང་གསང་ལུ་སྟུགས་རྟག་ལ་ཕན། །དེ་(སྤང་གསང་  
 རས་) རས་ཐུར་དུ་སོར་གསུམ་གཤམ་གསར་གདབ། །རྒྱབ་ཏུ་(སྤང་གསང་རས་) ཚོན་གང་བཅལ་བ་  
 ཅིབ་ཀྱི་གསང་། །མཆིན་འོག་(སྤང་གསང་རས་) ཚོན་གང་བཅལ་བ་ཟག་སྤྲི་གསང་། །རྟག་  
 དང་ལུ་འགགས་རྒྱུ་ཞུགས་གང་ལ་ཡང་། །གནད་གར་ཡོད་ལ་གཟེར་ཡོད་གཉན་ཁག་ཚད། །  
 མ་གཏོགས་ལ་བཏབ་རང་རང་ནད་ལ་ཕན། །དཔུང་པའི་འཛུམ་ནས་ཆག་གང་ཐུར་དུ་བཅལ། །  
 རྒྱའི་ཅེ་འོག་ཅ་དཀར་རྒྱུ་གི་གསང་། །ནད་དུ་ཚོན་གང་ཐུར་དུ་ཐུན་གང་བ། །རྩ་ཅ་ཐན་བུའི་  
 གསང་དུ་བཤད་པ་ཡིན། །དེ་དག་ཅ་དཀར་བཤལ་འཕྲས་གཟེར་ལ་ཕན། །དཔུང་འཛུམ་ནས་  
 མཁྱིད་གང་མདུན་ལ་མར་བཅལ་བ། །ལུག་མཚུག་གསང་ཡིན་སློ་བར་རྟག་ཞུགས་སྟེམ། །ཆོགས་  
 པ་བཞི་ནས་གཡས་གཡོན་ཅེ་སོར་བཞི། །སློ་བའི་བྱག་བྱང་རྟག་གི་འབབ་གསང་སྟེ། །སློ་ནད་  
 རྩེད་པ་རྟག་ཏུ་འབྱམས་ལ་ཕན། །ཆོགས་པ་དགུ་པའི་གཡས་གཡོན་སོར་བཞིར་བཅལ། །གཡས་  
 མཆིན་གཡོན་མཆོར་རྒྱབ་ཀྱི་སྤྲན་ལ་ཕན། །བཅུ་བཞིའི་བྱར་སོར་བཞིར་བཏབ་མཁལ་མ་ཡི། །  
 ཅ་ཐག་གསང་ཡིན་མཁལ་སྟིན་འབྲས་སྤྲན་ལ། །དྲི་རྩ་ཁག་དང་རྟག་ཏུ་འབབ་ལ་ཕན། །དེ་  
 ལྟར་རྒྱབ་ཀྱི་དམིགས་གསང་ལྟ་བུ་བདུན། །བསྟན་ནས་དཀྱིམ་དུན་གསང་མཚུབ་མོས་ནོན། །  
 མདུན་གྱི་མེ་གསང་སྟེ་སྤོང་ཙར་བྱང་། །སྟོག་ཅ་སྤིང་དང་འདོམ་པའི་གསང་ཡིན་ཏེ། །སྤིང་  
 འཚུས་སྟེགས་དང་གོ་བ་འགགས་ལ་ཕན། །སྟོག་མདོའི་རུས་འབྱར་ཙོག་ཕྱར་བཏབ་པ་ན། །རྒྱང་  
 གིས་རུས་གཟེར་ཆ་འབྲས་འཛོ་དཀར་ཕན། །སྟེ་ཡི་སྤོང་སྤོང་སོར་བཏབ་སྤྲད་འགགས་དང་། །  
 རྒྱང་ལྟ་བད་ཀན་སྟེས་དང་སྟེ་འདར་འཛོ། །དེ་ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ་བ་ན། །བྱ་རོག་མིག་



ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན། །ཉེ་འོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་གསང་། །རྒྱ་མར་རྒྱང་ཞུགས་འབྲུ་དང་  
 གང་བར་ཕན། །དེ་འོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་གསང་། །བྱང་རྒྱང་འབྲུ་དང་ཆིག་སྐྱངས་  
 རྒྱ་སོན། །རྒྱ་སྟེ་རྒྱ་མཚན་འཛག་པ་རྣམས་ལ་ཕན། །དེ་འོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་སྒྲང་པའི་  
 གསང་། །བྱང་བས་རྒྱ་ཁ་སྒྲུའམ་སྟེ་བ་དང་། །རྟག་ཏུ་རྒྱ་མཚན་འཛག་གསུ་བྱ་འཆོར་རམ། །  
 བྱ་མི་ཆགས་པའི་མངལ་ནད་དག་ལ་ཕན། །དེ་འོག་ཚོན་གང་སྒྲང་གཉེ་འོག་གསང་དུ་གདབ། །  
 བྱ་སྟོང་མངལ་ནད་མཁལ་སྟེ་ད་གང་དང་། །རྒྱ་ཡི་ནད་དང་རྒྱང་ནད་དག་ལ་ཕན། །དེ་འོག་  
 གཉེ་ར་མ་རིང་པོར་བཏབ་པ་ན། །མཁལ་རྟེན་པོ་འབྲས་མོ་མཚན་སྐྱངས་པ་དང་། །ཐྲག་མཐིམ་  
 རྒྱ་སེར་ནད་གྱུར་འདུས་ནད་འཛོམས། །མྱོང་མཚམས་ཁ་གསུམ་གདབ་པས་གཅིན་སྲི་དང་། །  
 རྒྱ་ཚན་ནད་དང་སྟོང་རྒྱ་ཁོ་བ་དང་། །བད་སྒྲུབས་སྒྱ་ཅན་འབྲུ་བ་དག་ལ་ཕན། །སྒྱ་གསེབ་  
 འཕར་རྩ་བསྟེགས་པས་སྲིད་པ་བསྟུང་། །མཚན་རྒྱུབ་བར་བསྟེགས་འདར་དང་བཅས་སྟོས་དང་། །  
 སྟོང་ལྷི་དབྱགས་བསྐྱམ་མཚན་མ་སྐྱངས་པ་དང་། །སྒྱ་བ་རྒྱགས་དང་རྒྱ་མཚན་འཛགས་ལ་ཕན། །  
 དེ་ཡི་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་གདབ་པ་ནི། །པོ་གཡོན་མོ་ཡི་གཡས་པས་རྒྱ་འགགས་འབྱིན། །མོ་  
 གཡོན་པོ་ཡི་གཡས་པས་སྲིད་སྟུང་རུས། །ཟུར་གསང་སྟོག་རུས་དག་ནས་ཁྲེན་སོར་བཞི། །  
 བཅལ་བའི་ཨོལ་སྟོའི་ཟུར་གྱི་འཕར་རྩ་བསྟེགས། །སྟོ་ཐྲག་ལུང་པ་མི་ཆོད་པ་ལ་ཕན། །སྟོག་  
 རུས་གོང་གི་གཤོད་བྱར་བཏབ་པས་ན། །སྟོ་སྐམ་སྟོ་ལུ་བྱང་དུ་ཟུག་ལ་ཕན། །བྱང་གཞུང་དཀར་  
 རག་མཚམས་ནས་ཁྲེན་ཚོན་གང་། །བཅར་བ་སྟོག་རྒྱང་ཁྲེན་རྒྱུའི་ནད་ལ་ཕན། །དེ་ནས་གཡས་  
 གཡོན་ཚོན་རེ་ཕུན་རེ་བཅལ། །སྟོ་བའི་བར་གྱི་སྐབས་གསང་སྟོང་རྒྱང་སེལ། །དེ་ནས་ཁྲེན་  
 ཏུ་ཚོན་གང་ཐུག་ཁབ་གསང་། །རྟག་ཞུགས་རྒྱང་འབྲུད་བྱབ་ཆོ་ལུ་ལ་ཕན། །དེ་སྟེང་ཚོན་གང་  
 འཛལ་བ་བྱ་རོག་གི། །མིག་གསང་གཉིས་ཡིན་བསྟེགས་པ་སྟོ་སྟེང་དང་། །སྟོག་ལ་རྒྱང་ཞུགས་

འཛངས་ཕུལ་དབུགས་སྐྱར་ཕན། །དེ་སྟེང་ཚོན་གང་འང་ལ་བ་ཕུན་རོག་གསང་། །ཁྱུང་གཟེར་  
མདུན་རྒྱལ་སྒྲིག་ནས་ལག་པ་ཡིས། །འགྲུལ་སྟོན་ལུ་བ་དཀར་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །དེ་སྟེང་ཅུང་  
ཟད་ཕྱིར་གསེགས་ཚོན་གང་བཅལ། །སྟོ་སྟིང་བསྟོམས་པའི་གསང་ཡིན་སྟོ་སྟིང་ལ། །འབྲེལ་  
བའི་དཔུང་ཐག་ཅུ་དཀར་ན་ལ་ཕན། །ཨོལ་སྟེའི་མདུང་འབྲམ་གཉིས་བཏབ་སྐྱུགས་པ་གཙོང་། །  
དེ་ལྟར་མདུན་གསང་བདུན་ཅུ་རྒྱལ་གྱི་གསང་། །ལུ་བཅུ་ཅུ་བདུན་དང་བསྟོམ་ལུས་གྱི་གསང་། །  
གདབ་དམིགས་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་ཅུ་བདུན་ནོ།།

གཉིས་པ་ཡན་ལག་གསང་ལ་མགོ་ལག་རྒྱུང་། །གསུམ་གྱི་དང་པོ་ཡན་ལག་གཙོ་བོ་མགོར། །  
དཔལ་ལྷག་ན་ཅེ་བཞི་འབྲེལ་ཐིག་གི་འཛོམས། །སྤྱི་གཙུག་གདབ་པས་སྟིང་མི་དྲན་པ་དང་། །  
བད་རྒྱུད་མིག་འགྲིབ་སྒྲ་ཁག་འབྲམས་ལ་ཕན། །སྐྱ་མཚམས་སོར་བཞི་གྲེན་བཅལ་མཚོགས་མར་  
བཏབ། །ལྷན་གཟེར་མགོ་འཁོར་རབ་རིབ་ཅན་ལ་ཕན། །སྐྱ་མཚམས་ནས་གྲེན་སོར་བདུན་  
འདུས་སོར་གདབ། །སྒྲ་འགག་སྒྲ་བ་ལུང་མི་ཐུན་པ་ལ་ཕན། །སྐྱ་མཚམས་དཔལ་བར་གདབ་  
པས་མིག་འགྲིབ་དང་། །རིམས་ཀྱིས་སྟོ་བ་དག་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །མིག་འབྲས་ཐད་དྲངས་སྐྱ་  
མཚམས་ནས་ཐུར་དུ། །ཚོན་གང་གཞལ་བར་བཏབ་ན་མིག་ཚག་སེལ། །སྟོན་མའི་བར་  
མཚམས་ལ་བཏབ་མིག་སོར་དང་། །རིམས་ཀྱིས་སྟོ་བ་དག་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །མིག་ཟུར་ཚོན་  
གང་ཕྱིར་བཅལ་འགྲུལ་བར་གདབ། །མིག་ཚག་བརྗེད་ངས་དྲན་པ་ཉམས་ལ་གནན། །རྒྱ་བའི་  
བུག་ཐད་མདུན་གྱི་ཅུ་བར་གདབ། །རྒྱ་བ་འུར་དང་སོར་འབྲམ་ན་ལ་ཕན། །སྒྲ་བུག་ཐད་མདུན་  
ཕུན་གང་འབྲུར་ལ་གདབ། །མེན་བུ་ལ་ཡོ་འབྲེད་མི་ཤེས་ལ་ཕན། །རྒྱ་བའི་ཅེ་མའི་ཐད་ཀའི་ལྟོན་  
ལ་གདབ། །གཉའ་བ་རེངས་དང་ཅེ་རྒྱ་རེངས་ལ་ཕན། །རྒྱ་ཅེའི་གཡས་གཡོན་སྐྱ་མཚམས་  
བཞི་ལ་གདབ། །རྒྱ་བ་ན་དང་ལྷན་ནད་འབྲེལ་ལ་ཕན། །རྒྱ་བཤལ་ཐད་སོར་དོ་ཡི་ཟ་འབྲམ་

གདབ། །ཁ་འབྲེད་མི་ཤེས་ཁ་ཡོའོན་ལ་ཕན། །རྒྱ་བའི་ཅོག་ཅོག་སོ་རུ་གདབ་པ་ན། །སྤྱི་  
 མི་ཤེས་དང་སྤྱི་མི་དན་ལ་ཕན། །དེ་ནས་ཕུན་གང་མར་ལ་བཅལ་བར་གདབ། །ཁ་ཁ་ལྟེ་ཅ་  
 གླངས་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །མ་མཆུ་འོ་འོ་ག་གདབ་ཁར་རིམས་སྤྱི་མི་ཤེས། །ཁ་ལྟུག་དན་ཉམས་  
 གླ་འཆོལ་སྤྱི་ལ་ཕན། །ཡང་ན་མ་མཆུ་འོ་གཤོང་བྱར་བཏབ་ཀྱང་མཆུངས། །ཀོས་ཀོའི་གཤོང་  
 བཏབ་ལྟེ་སྤྱངས་སྤྱི་དཀའ་ཕན། །ལྟུག་པའི་རུས་འབྱར་སྤྱི་དན་གྱེན་ཆོན་གདང་། །བཅལ་  
 བཏབ་རྒྱ་འགག་མིག་མི་གསལ་ལ་ཕན། །དེ་ཡི་གཡས་གཡོན་ཆོན་དོ་རེ་བཅལ་བར། །  
 བཏབ་པས་ལྷན་པའི་ནད་དང་མིག་ནད་སེལ། །མཆུ་ཡི་ཕན་ཆུན་གཉིས་ཀྱི་གཤོང་བྱར་གདབ། །  
 བཟུལ་རེངས་གཉའ་བ་འབྱར་མི་ཤེས་ལ་ཕན། །རྒྱ་བའི་སྤྱི་མཆོན་འགྲུལ་བའི་ཅ་ལ་གདབ། །མགོ་  
 ནད་ཤེས་པ་མི་གསལ་ལྟེ་ལ་ཕན། །ལྟུག་པའི་ཅུ་བའི་བར་གྱི་གཤོང་བྱར་གདབ། །ལྷུང་སྤྱོན་  
 དན་ཉམས་མགོ་འཁོར་ལུས་སྤྱི་དའོ། །ལྟུག་པའི་བདུད་སྤྱི་འོ་གཡས་གཡོན་ཆོན་རེ་གདབ། །  
 གཉའ་བ་བཟུལ་འབྲེལ་འབྱར་མི་ཤེས་ལ་ཕན། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་ཆོན་རེ་བཅལ་བར་  
 གདབ། །མིག་ནད་རབ་རིབ་རིམ་པས་འབྱིབ་ལ་ཕན། །ལྟུག་པའི་སྤྱི་མཆོན་སྤྱི་འབྲེལ་  
 དབྱས་སྤྱི་གདབ། །མའི་རེངས་གཉའ་བ་སྤྱི་དཔ་དག་ལ་ཕན། །རྒྱ་བའི་སྤྱི་གས་བཞི་འོ་རྒྱས་  
 སོར་རེར་གདབ། །རྒྱ་བ་གཟེར་དང་རྒྱ་ཆུ་འབྲེལ་ལ་ཕན། །མདུན་དབྱས་སྤྱི་ཡི་མཆོན་སྤྱི་  
 ནས་གཡས་གཡོན་དུ། །སོར་བཞི་རེ་བཅལ་དབྱལ་བྱར་འབྱར་པོ་གདབ། །རྒྱ་ཁྲག་འབྲེལ་  
 པ་གང་ཡིན་སྤྱི་གས་བསྟར་ཕན། །མིག་གི་དང་པོར་ཐད་བལྟའི་རྒྱལ་མོའི་ཐད། །སྤྱི་འོ་གཉི་  
 གསུམ་མིག་པོར་ཁ་གདོང་དང། །མདུན་གྱི་གདོང་ཁྲག་བཅས་པའི་ཅ་སྤྱི་དཔེས། །སྤྱི་གས་  
 བཞི་འོ་མིག་འབྱིབ་བསྟར་བའི་ཉེ་གསང་བརྒྱད། །རྒྱལ་ཐད་སྤྱི་དབྱས་མིག་པོར་ཁ་ན་ཡར། །  
 ཆོན་གང་ས་དང་རྒྱལ་ཐད་སྤྱི་མཆོན་སྤྱི་ནས། །གྱེན་ཆོན་གང་བཅལ་སྤྱི་ཡི་ནད་དང་བཞི། །སྤྱི་

རྩྭ་མཚམས་ཐག་ཚད་ལྷག་པ་ཡི། རྩྭ་མཚམས་ནས་བྱེན་གར་སྟེབ་པ་དང་ལྷ། རབ་རིབ་  
འགྲིབ་ལམ་དགག་པའི་བར་གསང་ཡིན། རྩྭ་གས་རའི་གཟེར་ཅུ་གཉིས་དང་དཔུང་མགོ་ཡི། རྩྭ་  
མེ་མིག་སྟེང་ནས་མཁྱིད་གང་མར་བཅལ་བའི། རོ་ག་པའི་སྟེང་གཉིས་ཀྱང་གཉིས་དྲེགས་  
མཚམས་ཏེ། རིང་གསང་དྲུག་གདབ་མིག་འགྲིབ་སྟེང་བར་བྱེད། རེ་ཡང་རིང་བར་ཉེ་གསུམ་  
རིམ་པ་བཞིན། རྩྭ་བ་རེ་ཡི་མཚམས་ནས་བསྟུང་བར་གཅེས། རེ་ལྷར་མགོ་ཡི་གདབ་  
དམིགས་བདུན་ཅུ་གསུམ། རྩྭ་པར་བཤད་ཟེན་གཉིས་པ་ལག་པའི་གསང་།

དཔུང་པའི་མགོ་བའི་གཤོང་བྱར་བཏབ་པ་ཡིན། རྩྭ་གས་པ་ན་དང་སྐྱངས་ལ་ཕན་པ་ཡིན། རྩྭ་  
ན་གི་སྒྲིག་རྩས་ཕྱི་ཡི་མཆན་ཁུང་གི། རྩྭ་རེ་མ་རིང་པོར་བཏབ་པས་སྟོད་འཛང་ཞིང་། རྩྭ་  
པ་བཤལ་བ་དག་ལ་ཕན་པ་ཡིན། རྩྭ་པའི་ཐལ་གོང་དག་ལ་གདབ་པ་ཡིས། རྩྭ་ག་པ་གག་  
པ་སྒྲིགས་མ་སྐྱངས་པ་དང་། རྩྭ་ཅན་ལག་པ་མི་ཐོག་སྟོད་གཟེར་འཛོམས། རོ་ག་མཐིལ་  
གཉིས་བཏབ་སྟོ་འབྱར་གྲོ་སྟོད་དང་། རྩྭ་འབྱར་སྟོ་བའི་གཅོང་ནད་དག་ལ་ཕན། རྩྭ་མགོ་  
གཡས་གཡོན་དབུགས་ཀྱིས་གར་སྟེབ་བསྟེག། རྩྭ་ཁྱག་མ་ཚོད་འབྱམས་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན། རྩྭ་  
གྲུ་མའི་ཁྱག་བཏབ་ཅུ་མེར་ཞུགས་ལ་ཕན། རྩྭ་མཚོག་མགོར་གདབ་རྩས་ནད་དག་ལ་ཕན། རྩྭ་  
གཞུ་མཚོག་རྩབ་ཀྱི་ཚོགས་མིག་དག་ཏུ་གདབ། རྩྭ་གཉིས་ཀྱི་ཅུ་དཀར་གཟེར་བཤལ་འཛོམས། རྩྭ་  
མཐིག་མིག་མོར་བཞིར་རྩས་པའི་བར་ལ་བསྟེག། རིམས་ནད་དྲུ་ལབ་འདྲེ་མཐོང་དག་ལ་ཕན། རྩྭ་  
མཐིག་རྩར་ཅུ་སྟེང་བཏབ་ན་ཅུ་རྩྭ་དག། རྩྭ་པ་ལ་ཕན་མཐིག་རྩས་འབྱར་པོར་བཏབ། རྩྭ་གས་  
ནད་མཐོར་པ་དག་ལ་ཕན་པ་ཡིན། རྩྭ་ཐེབ་མཛུབ་བར་ནས་མཛུབ་གང་བཅལ་བའི་ཁར། རིམས་  
ཚད་ཞན་དང་མིག་ནད་ཚག་ལ་གདབ། རྩྭ་ཐོང་མཐིག་མའི་རྩས་འབྱར་ལ་བཏབ་ན། རྩྭ་  
པ་ན་དང་མིག་ནད་དག་ལ་ཕན། རྩྭ་ཐེབ་ཅུང་སྟོན་ལག་བར་ནས་ཚོན་བྱེད་དོ། རྩྭ་པས་

ཚོགས་སོགས་མིག་གི་འབྲས་ནད་སེལ། །སློན་ལག་གཡས་གཡོན་ཚོགས་པ་གཅིག་གཉིས་  
གསུམ། །ནད་ཚབ་བསྟན་བསྟེན་མཆུ་ཡི་ནད་ལ་ཕན། །སློན་ལག་ཅེ་མོ་བསྟེན་པས་སོན་  
སེལ། །དེ་ལྟར་ལག་པའི་གསང་མིག་ལྟ་བུ་བརྒྱད། །སོང་ནས་གསུམ་པ་རྒྱུ་པའི་གསང་  
མིག་བཤད།

སྤྱིལ་རྒྱུ་མཉམ་བཞག་ལུས་བསྐྱེད་སྤྱི་མིག་ནས། །ཁྱེན་དུ་ཆག་གང་དེ་ནས་བྱུང་ལ་  
ཡང་། །ཆག་གང་བཅལ་བཏབ་སྟེན་པ་འཁོར་བར་ཕན། །སྤྱི་རུས་འབྱུང་དང་བརྒྱ་ཡི་ཤོང་ཤོང་  
པོར། །བཏབ་པས་ཆུ་སེར་ཁོང་ལྷུང་ལྷུག་སྐྱམ་དང་། །བྱང་སྐྱེན་འོར་དུ་ལྷུང་བ་རྣམས་ལ་  
ཕན། །རུས་འབྱུང་སྟེན་ནས་མར་ལ་ཚོན་གསུམ་བཅལ། །བཏབ་པས་བྱིན་པའི་སྐྱེན་འབྲས་  
རྒྱུ་སྤྱིད་སོགས། །རྒྱུ་པའི་ནད་རིགས་རྒྱུ་ལ་ཕན་པ་ཡིན། །སྤྱིད་ཁུང་གཉེར་རིང་སྟེན་ནས་  
ཐུར་ཚོན་གང་། །བཏབ་པས་ཆུ་བ་འབྲུམ་དང་སྦྱོང་མི་ཤེས། །གཞང་ནད་ལུ་བ་ཁྲག་འོང་  
རྣམས་ལ་ཕན། །འོང་ནས་ཡར་ལ་ཚོན་གང་བཅལ་བར་གདབ། །པུས་མོ་མན་ཆད་སྤྱིད་དང་  
སྐྱེད་སེལ་ཕན། །ནད་འོང་འབྱུང་ནས་མར་ལ་ཚོན་གང་བཅལ། །གསོགས་པས་རྒྱ་མཚན་  
འཛག་པ་གཅོད་པར་བྱེད། །རུས་པ་རྩེ་རར་རྒྱུ་གདོང་ལ་བཏབ་པ། །རྒྱ་མཚན་རྩེ་སྤྱི་འགོ་ལ་  
ཕན་པ་ཡིན། །རྩིང་རྩེ་མཁུ་ལ་ཅུ་བསྟེན་པས་སྤྱུག་བྱོ་དང་། །འབྲུ་དང་རྒྱ་མཚན་འཛགས་  
དང་ལྟོག་བྱང་སེལ། །ལངས་ཏེ་ལུས་གསང་བརྒྱ་ཡི་ཕྱིར་བྱུང་འདེབས། །ལག་བརྒྱུད་གུང་སོར་  
གར་སྟེབས་བརྒྱ་ཡི་སུལ། །མེན་བྱུར་མ་སོང་བྱོལ་ལ་བསྟེན་པས་པ་ཡི། །རྒྱུ་པ་བཤལ་ནད་  
རྒྱུ་ཁོལ་འགོ་དཀའ་ཕན། །སྤྱུག་པོ་ཆེ་ཡི་གཤོང་བཏབ་རྒྱུ་ནད་དང་། །རུས་པ་ཁོལ་ཞིང་རོ་  
སྤྱེད་མི་ཐོག་སོགས། །སྤྱེད་ནད་བྱང་བ་མ་ལུས་གཏིང་ནས་འདོན། །རྒྱུ་པ་བརྒྱུད་ལྷུང་རོ་  
བཞིན་དབྱས་ལ་བཏབ། །རྒྱུ་པའི་ཤ་སྐྱམ་རྒྱུ་པ་གཟེར་བ་དང་། །བྱུང་མེད་རྒྱུ་ནད་ཆུ་སེར་



དག་ལ་ཕན། སྤྱིད་བསྐྱམ་གཏིར་རིང་སྟེ་ནས་ཚོན་ཕྱེད་དོར། བཅའ་བའི་གདོང་ལྷུང་བསྟེགས་  
ན་ཕུས་མའི་ཚིགས། གཞེར་ཞིང་འགོ་མི་ཤེས་པ་དག་ལ་ཕན། ལྟ་ངའི་འོག་གི་བྱ་རྒྱ་མིག་  
གཉིས་སྟ། བཏབ་པས་ཟས་མི་འཇུ་དང་མིག་རྩལ་དང་། བྱིན་སྦྱིང་ན་བདག་ལ་ཕན་པ་  
ཡིན། འར་གདོང་ལྷུང་འོག་རུས་པ་འབྱར་གཉིས་འོག་ རྒྱ་སེར་གཤོང་བྱར་བཏབ་པས་རུས་  
ཁོལ་དང་། བྱིན་ལ་འཇུར་སོགས་ཕུས་མོ་མན་ནད་སེལ། བྱི་ལོང་སྟེང་ནས་བྱེན་ལ་སོར་  
བཞི་ཡི། རྒྱ་བའི་བར་བསྟེགས་སྒོགས་མའི་ནད་རྣམས་དང་། སྤྱུ་མི་ཤེས་པ་དག་ལ་ཕན་  
པ་ཡིན། རྩང་ལོང་ཐད་དྲང་གདོང་གི་རྒྱ་བར་བསྟེགས། ཤོ་མཚན་མི་ལྟངས་བོན་རྒྱག་ལ་  
ཕན། མཐེ་བོང་སྤུ་སྟེས་བསྟེགས་པས་སྤྱོད་ལྷུག་དང་། ལྟག་པ་རེངས་སམ་རྒྱིག་པ་སྦྱངས་  
ལ་ཕན། རྟིང་པའི་དྲིགས་མཚམས་བསྟེགས་པས་མིག་ཚག་དང་། རྩོས་འབོག་ཡེ་འདྲིགས་  
གདོན་བྱིས་ཟེན་ལ་ཕན། རྩང་ལོང་འཕར་རྩ་བསྟེགས་པས་རྒྱ་ལོང་ནད། ཤོ་བ་སྦྱང་ཐབས་  
ནད་ལ་ཕན་པར་འཇུར། འར་གདོང་རྒྱ་བ་ཁ་དབྱག་བར་བྱིན། སྦྱིང་རྩ་ཆེན་མོ་བསྟེགས་  
པས་རུས་ནད་དང་། རྒྱ་སེར་མིག་སེར་ཕོ་མཆིན་རྒྱིག་འབྲས་སྦྱངས། འབྲས་བྱ་ནད་དུ་  
བྱོས་པ་དག་ལ་ཕན། རྟིང་པའི་རུས་འབྱར་སྒོག་གི་གཤོང་བྱར་བཏབ། རྟང་པ་བྱིན་པ་སྦྱབ་  
ཁུང་ནད་ལ་ཕན། མཐེ་བ་མཇུག་བར་ནས་ཡར་ལ་ཚོན་གང་བཏབ། རྒྱ་སེར་སྦྱངས་སྦྱིད་  
གསུས་ཆེ་གཅིན་སྟེ་སེལ། རྟེན་ས་ཡར་ལ་ཕུན་གང་བཅའ་བར་གདབ། མཐེལ་བྲུམ་སྦྱབ་  
དང་རྒྱིག་པ་སྦྱངས་ལ་ཕན། རྟེན་ས་ཚོན་གང་ཕུན་གང་ཕར་བཅའ་བཏབ། ཁོང་ལྷི་རྒྱིག་པ་  
སྦྱངས་པ་དག་ལ་ཕན། ཤོར་མོ་བསྐྱམ་པའི་མཐེ་བ་གཤོང་ལ་བཏབ་ནས། ལྷུང་པའི་ནད་དང་  
གཅིན་སྟེ་བ་ལ་ཕན། མཐེ་བོང་མགོ་ཡི་ཚིགས་པ་ལ་བཏབ་ན། དྲིག་ནད་ལ་ཕན་རྟེན་འབོལ་  
རྒྱབ་ཚིགས་བསྟེགས། འདུག་མི་རྒྱགས་དང་སྦྱངས་ལ་མཚོག་དུ་ཕན། མཐེ་བ་མཇུག་བར་

ནས་སོར་གང་ལ་སྟུབ་དུ། །རྐང་པའི་བྲུ་བཞི་ཕྱི་པའི་སྐྱེད་ས་ལ་ཕན། །མཐེབ་ཆུང་སྤོན་  
མཚུབ་བར་ནས་བྱེན་སོར་དུ། །ཚོན་གང་བཅལ་བའི་ས་རུ་གདབ་པ་ན། །ཚ་བ་འབྲུ་དང་སྟེ་  
ཐག་འཛིག་ལ་ཕན། །བདུང་ཉིང་ཚད་སྟོབས་རྐང་མཐེལ་གཏར་བསྟེགས་པས། །རྒྱ་སེར་རྐང་  
ནད་མིག་གི་ནད་ལ་ཕན། །དེ་ལྟར་རྐང་པའི་ནད་མིག་དུག་ཅུ་བཞི། །ཕྱི་ནད་ལུས་དང་ཡན་ལག་  
ལྷ་བསྟོམ་པའི། །གསང་མིག་སུམ་བརྒྱ་ཉེར་གཉིས་མ་འབྲེས་པར། །རྒྱས་པར་བཤད་ན་མ་ཞོར་  
གདབ་པར་བྱ། །གསང་ལ་མི་ལྟོས་མ་འབྲས་ལྟོག་པ་(སྐྱེད་ས)དང་། །སྟེ་བ་མཛེར་པ་ལ་སོགས་  
སྟོབྱར་དུ། །ལྟོག་པའི་རིགས་ལ་ནད་དམིགས་དབྱིབས་དང་བསྟར། །གང་ཡང་ལག་ནད་ཅ་  
གནད་མེན་གནད་དང་། །སྟེ་གནས་ཐོག་དང་རྒྱ་རྒྱས་སྟེང་དུ་སྟོངས། །མིག་འབྲས་མིག་ཅ་  
ལྟེ་ཅེ་ཕོ་མཚན་དང་། །སྟོབྱར་ལྟོག་ཀྱང་གདབ་བྱའི་གནས་མ་ཡིན།།

གདབ་ཐབས་བཅོ་ཉ་བསྟེགས་པ་བསྟོད་དང་མ་བཟོག་པ་༧་བཞི། །བཅོ་བ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་ཉི་  
ལུ་དང་། །བརྒྱ་དགུ་བརྒྱ་བདུན་རིམ་པས་ཚད་ཡིན་ལ། །བསྟེགས་པ་བཅོ་ལྷ་བརྒྱ་གསུམ་དགུ་  
ཡི་ཚད། །བསྟོ་བ་བདུན་ལྷ་གསུམ་རིམ་བསྟེགས་པ་ལ། །སྟེ་རྒྱ་གསུམ་གཅིག་རབ་ཚོས་འབྲིང་  
གཅིག་ལ། །ཐ་མ་རབ་རྒྱ་ཚ་བས་དངས་པ་སྟེད། །དེ་བཞིན་ནད་ཀྱི་ཚབ་ལ་རིམ་བཞིན་དཔག་།

གདབ་ཚད་ནད་དབྱེས་འབྲས་སྐྱེན་ཅེ་ཞི་པ། །བད་ཀན་སྐྱེ་བོ་རྒྱ་སེར་སྟོང་རྒྱུང་བསྟེག་ །རྒྱང་  
དང་སྤོན་ཚད་ཅ་རྒྱ་འགག་པ་བསྟོ། །རྒྱ་སེར་ཐག་གི་ནད་དང་བྱི་སྟེ་བཞིག །གནས་ཀྱི་དེ་  
བས་སྟོ་བཞི་བཅོ་བར་བྱ། །སྟེད་བསྟེག་སྟོད་བསྟོ་ཅ་ལ་བཞིག་ཚད་བྱ། །གང་ཡང་གཅིག་སྟེད་  
གཅིག་བསྟེན་གངས་བར་བསྟུལ། །བྱ་བཅོས་བཤལ་ཇེས་ཅ་ཆད་མཐུད་པ་བཞི། །ཏུ་ཅང་  
བསྟེགས་པ་དུག་ན་ཉེས་པ་ཆེ། །གསང་ལ་ཐིག་བཏབ་སྟུམ་མམ་སོ་དྲེག་གིས། །སྟེ་བ་སྟུར་  
ལ་མེ་སྟུར་སྟུབས་འབྱོ་ནི། །མ་ཡེངས་ཅེ་གཅིག་འདོན་སྟོམ་འདིར་ལྟར་སྟུག་ །སངས་རྒྱས་



བཏབ་མདུན་དུ་ནཞིང་སྐྱུགས་མེར་ལོག། རྩོམ་པའི་རྟགས་ཡིན་སྐྱབ་བསཤེག་འཕྲོ་བཅད། རྩོམ་  
སྐྱུས་ཏིག་སྟེ་སྐྱབ་པ་ཡར་བ་དང་། བསཤེག་རྩེས་ན་ན་ཕན་པ་ཆེ་བའི་བད། བྱི་རྩེས་མེ་ཤི་སྐྱབ་གང་  
ཐེབ་རྩེས་གདབ། རུང་ཟད་གོམ་པ་བཅག་པས་ལུས་བརྟམ་བྱེད། རྩོམ་ཡང་ཆུ་སྤངས་བཏུང་  
ན་མེ་དབལ་གསོད། རུལ་སོང་ཞོ་དར་སྐྱར་མོ་ཞག་བདུན་བསྐྱུང་། ལུས་གང་དག་ལུལ་རྩལ་  
དང་ཉིན་གཉིད་བསྐྱུང་། ཟམ་འགངས་ཐོག་རྩ་མི་བསཤེག་བསཤེག་མ་ཐག། ཟམ་སྐྱོམ་འགངས་  
པ་མི་བསཤེན་ཐབ་གཞོལ་བསྐྱུང་།

ཕན་ཡོན་རྩ་ཡི་འབྲོས་འཕྲང་འགོགས་པ་དང་། རན་བ་ཟུག་གཅོག་རྒྱུང་ནད་ཁ་ཡན་གཞོན། མ་  
མཁུ་འབྱུ་ཞིང་ལྷེན་སྐྱུན་བཤེག་པར་བྱེད། འབྲས་དང་མ་ཆན་ཤ་རོ་ངན་པ་གཅོད། རྐྱངས་པའི་  
མགོ་གཞོན་རྩ་སེར་འབྲེན་སྐྱེམ་བྱེད། རོན་སྟོང་སྟོ་བསྐྱུང་བྱོད་སྟེད་བན་པ་གསལ། གསོ་  
དཔུང་གཞན་རྟགས་ཕལ་ཆེར་མེ་ཡིས་གསོ། རེས་ན་ཆད་ཐིག་གནད་ཤེས་མེ་དཔུང་མཆོག། རེ་  
ལྟར་དཔུང་མཆོག་མེ་ཡི་ལག་ལེན་གྲང་། བསཤེག་བྱེད་མེ་འཕུལ་ཉི་ཤུ་རྩ་གསུམ་དུ། ཡོད་  
གྲང་འདི་རུ་སྐྱུ་མེ་གཅོ་བོར་བསྐྱིས། རོན་གྲང་མིག་གསང་གསེར་ཉལ་དབང་པོ་ཞན། རྟུལ་  
ཉལ་སྤོན་ལ་ཟངས་དང་མགོའི་ཕལ་ཆེར། ལུགས་གྱིས་བསཤེག་བྱ་རྩ་ཆད་གསེར་གྱིས་མཐུད། རེས་  
པ་མཁུས་པ་འགའ་ཡི་ཞལ་ལས་ཐོས། མེ་འཕུལ་ཉེར་གསུམ་ཁོ་བོས་གསལ་བྱས་པའི། ལག་  
ལེན་གཅེས་རིགས་བརྟམ་པ་དག་ལས་གསལ། འདི་རུ་རྒྱུད་དགོངས་སྟོན་དཔོན་གདམ་  
པས་བཀོད། རྒྱུད་ལས་རྒྱབ་གསང་ཉི་ཤུ་མདུན་ཉེར་གཉིས། ཡན་ལག་ལྷ་ལ་ཉེར་བརྒྱད་ཀུན་  
བསྟོམས་པར། བདུན་རྩ་ཐམ་པ་བསྐྱུས་དོན་ལས་མ་གསུངས། འདིར་ནི་སྟོན་དཔུང་རྒྱ་བའི་  
རྒྱལ་པོ་སོགས། རྒྱུད་དང་མན་ངག་མཁས་པའི་གདམ་པ་ཡིས། ཁ་བསྐྱངས་རྒྱབ་གསང་  
ད་བདུན་མདུན་གྱི་གསང་། བདུན་རྩ་སྟོམ་པས་ལུས་ལ་བརྒྱ་ཉེར་བདུན། མགོ་གསང་དོན་

གསུམ་ལག་པར་ལྟ་བུ་བརྒྱད། །ཀླང་པ་རེ་བཞི་ཡན་ལག་ལྟ་སྟོམ་པར། །བརྒྱད་དང་གོ་ལྟ་  
ལུས་དང་ཡན་ལག་ལྟ། །ཀུན་བསྟོམ་གདབ་མིག་སུམ་བརྒྱ་ཉེར་གཉིས་སུ། །གསལ་སྤྲོས་རྒྱས་  
པར་བཤད་ན་རྣམ་དཔྱད་གྱི། །སློ་བྲོས་མིག་ལྟན་དག་གིས་དབྱེད་གསུམ་གྱིས། །གཟིགས་པས་  
མོངས་པ་མཆིས་ན་བཟོད་པར་བཞེས། །རྣམ་དག་ལྟག་བསམ་དཀར་པོས་བསྐྱབ་པ་དང་། །རྣམ་  
དག་རྒྱུད་དགོངས་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་དགོ། །རྣམ་མང་ཐར་མཆོག་བྱང་རྩབ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། །རྣམ་  
ཀུན་འཛད་པ་མེད་པར་བསྟོ་བར་བགྱི། །ཞེས་མེ་བཙའི་གདམ་པ་རྒྱས་པ་གསལ་པོར་སྟོན་པའི་ཟིན་  
ཟིན་རབ་དྲངས་ཤེལ་དཀར་མེ་ལོང་གསལ་པ་འདི་ནི་སྤྲགས་སྤྲོས་བརྒྱད་པའི་སྟོག་ཤིང་དམ་པ་བེ་ཇིའི་རིགས་འབངས་ཐ་ཤལ་  
པ་དགོ་སྟོང་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཆོགས་གྱིས་རང་སྟོབ་གསར་བྱ་འགའ་ལ་ཕན་གདགས་པར་བྱ་སྟམ་པའི་འདུན་པ་དཀར་པོས་  
སྦྱར་བའི་དགོ་བས་ལུས་ཅན་ཀུན་ཁྱད་དུ་གསུམ་ཉེས་འབྱུལ་ནག་པོའི་གཙོང་ནད་ལས་ཐར་པ་མཆོག་གིས་ལམ་ཡོངས་  
སུ་རྩོགས་པའི་རྒྱར་རྒྱར་ཅིག། དགའོ།།      །།

བྱང་ཁོག་ཡུལ་གནས་བབས་དབྱེའི་ཐིག་འབྲེད་  
གསང་བ་སྒོ་དབྱེ་ཅེས་བྱ་བ་  
བཞུགས་སོ།།

ནམོ་གུ་རུ་རྩེ་༡༥༥། རྒྱལ་ཀུན་མ་ལུས་ཐུགས་རྗེའི་རང་གཟུགས་པ། །དུག་གསུམ་ནད་  
སེལ་ས་གསུམ་འགོ་བའི་མགོན། །སྤྲན་སྤྲ་བྱང་སྤྲོང་ལྷ་མི་བརྒྱད་བཅས་ལ། །ཕྱག་འཆོལ་ནད་  
གི་ཙྰ་ཐིག་ཕྱིར་གསལ་བྱི། །ནད་ནས་སྒོག་གྱུར་ཕྱིར་གསལ་དཀའ་ན་ཡང་། །དུས་གསུམ་ཕྱི་  
ནད་སྤྱིབ་མེད་གསལ་ལྷམས་གྱིས། །ཅུལ་དུ་བཏོན་པ་ཕྱག་ལེན་ཟབ་མོའི་རྒྱན། །ཡང་མེས་  
བརྒྱད་པའི་ཕྱག་ལེན་འདི་ལྟར་ཡིན། །ཁོད་མཉམ་གདན་ལ་སྤྱིལ་ཀྱང་ལུས་བསྐང་འདུག །ལག་  
གཉིས་ལུས་མོའི་སྤྲང་བཀའ་ཤེས་མཉམ་བསྐྱེད་། །མཛོད་སྤྱིའི་དགྲིལ་ནས་ལྷག་དབུས་ཆངས་ཐིག་  
གདབ། །དེ་བཞིན་ན་ཅེའི་དབུས་ནས་ཕན་ཚུན་གདབ། །གཙུག་གི་རྒྱ་བྲམ་ཆངས་པའི་བྲག་  
ཡིན། །གཙུག་དང་མཛོད་སྤྱིའི་བར་དགྲིལ་ཆངས་མཉམ་སྤྲད་སྒོ། །གཙུག་ནས་རྩ་ལྷག་ལྷག་པའི་  
རུས་མཆོམས་གྱི། །བར་དགྲིལ་གསུམ་པོ་འདུས་སོ་སྤྱབ་འདི་ནི། །ཀུན་ལ་ཡོད་མོད་སྤྱབ་  
གཞན་མང་ཡང་སྤིད། །གཙུག་གཞུང་ཐ་ཆོགས་གཡས་གཡོན་སོར་བཞི་པར། །ཐིག་གདབ་  
ཁོང་དེ་རུས་པའི་ལྷུང་པོ་སྤྲང་། །རུས་པ་མཐུག་ཞིང་སྤྲན་ལ་ལྷ་བ་ཆེ། །དེ་ཕྱིར་སྤྲན་བཞིན་སོར་  
བཞི་ཐིག་གདབ་ཁོང་། །རུས་པའི་ཕྱིབ་ཡིན་ར་སྤེབ་ཞེས་གྱང་ཟེར། །གོང་ལས་རུས་སྤྱབ་ལྷ་  
གདུང་སྒོམས་པ་ཡིན། །དེ་འོག་ཐ་མ་རྩ་ལྷག་ལྷག་མ་རྩམས། །ལྷ་བ་རྒྱུང་ཞིང་སྤྱབ་ལ་མཉེན་

པ་ཡིན། རྒྱུ་མི་སྤྱི་རིང་ཤ་ཡང་ཤ་ལྟར་སྤྱ། །མཁྱིས་མི་ལྟག་འབྱུང་མར་ཡང་མར་ལྟར་སྤྱ། །  
 བད་ཀན་མི་མགོ་སོག་ཀ་བྱང་ཚད་ཡང་། །དེ་གསུམ་ཉེས་གསུམ་སོ་སོར་སྤྱེས་པའི་རྟགས། །ལུན་  
 པ་རྒྱུང་མཁྱིས་མགོ་བོ་བྱ་བཞི་པའི། །ཡང་པ་ཞོ་སྤྱུམ་འདྲ་བའི་སྤྱུམ་ཡང་འབྱུང་། །བད་མཁྱིས་  
 ལུན་པའི་མགོ་སྤྱུམ་ཞོ་ཡང་འབྱུང་། །བད་རྒྱུང་མགོ་བོ་འཕྲད་ཉལ་འོ་ཡང་འབྱུང་། །ཉེས་གསུམ་  
 གསུམ་མགོ་སྤྱི་ལེབ་ཆུ་ཡང་འབྱུང་། །ལུས་ཐིག་རྒྱབ་གྱི་ཨན་སྟོང་གཞུག་རྒྱུང་དང་། །མདུན་  
 གྱི་སྟེ་སྟོང་མཚན་མ་སྤྱེལ་བ་ཡི། །ཁྱེན་ཐུར་ཚངས་ཐིག་བཏབ་ནས་འཕྲད་ཐིག་ནི། །མདུན་  
 རྒྱབ་དབྱུང་འཛུམ་གཉིས་སུ་གནམ་ཐིག་གདབ། །ཚིགས་པ་གཉིས་དང་སྟེང་རུས་ཁ་ལ་འོང་། །  
 ལྟན་རུས་མཚམས་ནས་ཕྱི་བ་རིང་ཁྱེན་ཚོན་གད། །དེ་ནས་ཚིགས་པ་བརྒྱུད་པ་རྒྱབ་བསྟ། །ཐིག་  
 གདབ་མཚན་ངི་དཀར་པོའི་ཡུལ་ཡིན་ལ། །ཕྱི་བ་ལོག་ཁྱེན་མཚོན་གད་གི་སྟེང་དེ་ནས། །ཚིགས་  
 པ་བརྒྱ་གསུམ་སར་གདབ་གནས་དེ་ནི། །མཚན་ངི་ནག་པོའི་ཡུལ་ཡིན་དེ་གཉིས་བར། །མཚན་  
 ངི་འི་ཁྱུག་པ་ཞེས་སམ་ཁ་བོ་བྱགས། །སྟེ་སྟོང་མཚོན་གད་འོག་དང་རུ་མ་གཉིས། །སྤྱེལ་བའི་  
 བྱ་གསུམ་ཐིག་གདབ་དེ་གསུམ་ཀ། །ནང་དུ་མཚོན་རེ་བསྐྱུམ་ལ་གོང་བཞིན་གདབ། །དབྱུས་  
 དེ་དོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་སྟིང་གི་ཡུལ། །དེ་ཅེ་བྱ་གསུམ་སྟོ་བུ་མཛོ་སྤྱ་སྟེ། །གཡས་གཡོན་བཞིན་རེར་  
 བགོས་རིམ་ཡས་ནས་མར། །བྱ་གདབ་(གཡས་གཡོན)ཐུག་ཁབ་རྟེ་མིག་དབྱ་ལྟེ་སྟེ། །སྟོ་བ་བུ་  
 ལུས་སྟིང་ལ་བསྟོར་ནས་གནས། །རུ་མ་གཉིས་ནས་(རིས་དང་)ཕྱི་ཞབས་མཚོན་རེ་ནས་(སུ་ཡང་)། །  
 སྟེ་སྟོང་སྤྱེལ་ནས་བྱ་གསུམ་གདབ་པའི་ཁོང་། །སྟོ་བ་མ་ལཱ་འི་མཐའ་ཆགས་ཡན་ཆད་ཡིན། །  
 འོག་བྱ་གཉིས་ནས་ཁྱེན་ལ་སྟོག་རུས་ཅེ། །ཐིག་གདབ་ཁོང་དེ་སྟོང་པ་ཕུག་རོན་གསང་། །ཚིགས་  
 པ་གསུམ་དང་དགུ་ལ་འཕྲད་ཐིག་གདབ། །ཚིགས་པ་བཞི་ནས་མཁྱིད་གང་ཐུར་གསེགས་དེ་  
 གཉིས་སོ། །ཡས་གསུམ་མས་དགུར་འཕྲད་པའི་ས་དེ་ནས། །ཁྱེན་ཐུར་སྤྱེལ་ལ་བྱ་བཞིར་

གདབ་པར་བྲ། །བཞི་བརྒྱད་འཕྲད་ལ་གདབ་པས་བྲ་བཞི་བཅད། །དྲུའི་བྲུ་བཞི་གཡས་  
 དང་གཡོན་པ་དེ། །ཁྱེན་ལ་ཆ་མཉམ་གསུམ་གསུམ་བགོས་དེ་དག། །སྟོང་བྲ་སྟག་མགོ་དབུས་  
 རོས་སྟོ་བའི་སྒྲང་། །དེ་ཕྱིར་ཕྱི་བ་(དང་དེ་ཕྱིར)གཤམ་སྒྲད་བྲ་ཟག་སྒྲ་ཡིན། །དེ་དག་སྟོ་མ་ལྷ་  
 གཡས་གཡོན་ཆའོ། །ལྷོན་ནས་གཡས་སུ་ཚོན་གང་བཅལ་བ་ན། །རྒྱ་བཤམ་མཚུབ་གུང་བར་  
 བཟུང་བྲ་མོ་ཡིས། །རྒྱབ་ཏུ་གར་སྟེབ་ཚུན་བར་མཆིན་པའི་ཞེང་། །དཔང་ནི་བྲ་མོ་འི་ཕྱེ་ཡིན་  
 མཆིན་ཅི་མན། །ཕྱི་བ་ཐུང་གཡོན་ནས་ཕོ་བཟུང་གང་ཞིང་། །དཔང་དུ་སོར་ལྷ་མཆོར་པའི་ཡུལ་  
 དུ་འདོད། །རྩ་མ་བྱང་དྲུའི་ཐིག་ཆད་ལྷོན་སྒྲ་ནས། །ཕོ་བྱར་ཕྱི་བ་མཆོམས་བསྟེག་དང་ལྷོ་བ་  
 བས། །ཁྱེན་དུ་དེར་གསེག་གདབ་པའི་བྲ་བཞི་པ། །དཔང་དུ་སོར་བརྒྱད་ཞེང་སོར་བཅུ་གཉིས་  
 དེ། །ཟས་སྟོད་ཕོ་བའི་ཡུལ་དུ་བཤད་པ་སྟེ། །ཕོ་དབུས་བྲ་རིང་དྲུའི་ནས་འཕྲད་ཐིག་གདབ། །  
 ཐིག་རྒྱུད་དེ་རུ་ཕོ་བྱར་གཡས་ནས་པར། །སོར་བདུན་གཞལ་སར་མཁྲིས་པའི་འདོགས་མཆོམས་  
 ཡིན། །དེ་འོག་སོར་དུག་མཁྲིས་དཔང་ཞེང་སོར་གསུམ། །ལྷོ་བའི་གོང་འོག་མཆོན་རེ་གཞལ་  
 བ་ན། །འཕྲད་ཐིག་གཉིས་གདབ་གཡས་གཡོན་ཚོན་བཞི་རེ། །ཚུན་ཆད་དུས་སུ་སོར་བརྒྱད་  
 ལོང་གི་རྒྱ། །དེ་ཡང་(སོར་ལྷ་ལྷག་ཅམ་རེས)པན་ཚུན་གསུམ་བགོས་སུམ་འཁྱོག་ལོང་། །གཡས་  
 པ་ཁྲག་ལོང་གཡོན་པ་སྟིན་ལོང་དང་། །དབུས་མ་རྩམ་ལོང་མ་ཞུའི་གནས་སུ་རེས། །དེ་འོག་  
 ཚོན་དོ་གཞལ་བའི་ཚོན་རེ་ནས། །འཕྲད་ཐིག་རེ་བཏབ་རྒྱུ་ཆད་ལོང་དང་མཉམ། །གོང་མ་རྒྱ་  
 སྟོད་འོག་མ་རྒྱ་སྒྲད་གསང་། །དེ་བྱར་གཉིས་ནས་མཆོན་མའི་སྟེང་དུ་གདབ། །བྲ་གསུམ་སྒྲང་  
 པའི་གསང་ཡིན་མདུན་ཐིག་རྫོགས། །སྒྲད་ཀྱི་རྒྱབ་ཐིག་ཆོགས་པ་བཅུ་གཉིས་པའི། །ཐོག་ནས་  
 རྒྱ་བའི་རྩ་འཁོར་སྒྲད་བུ་དེས། །བསྟོར་བའི་ཞེང་དུ་སོར་བདུན་དཔང་སོར་ལྷ། །མཁལ་མའི་  
 ཡུལ་ཡིན་ཆོགས་པ་བཅུ་བཞི་ནས། །གཡས་གཡོན་ཚོན་དོ་མཁལ་འབྲས་རོ་བོ་སྟེ། །མཁལ་



འབྲས་དངོས་རྒྱ་རྩ་བའི་མཐའ་དང་མཉམ། རྟེན་གཤམ་འཕྲུལ་ཆོས་ཆོག་པ་བཅུ་དྲུག་ནས། གཤམ་གཡོན་ཆོན་བཞི་རེ་ཞེང་དཔང་ཆོན་དོ། ཐིག་གིས་བསྐྱང་པ་ལོང་གི་རྒྱབ་གསང་ཡིན། རྟེན་གཡོན་ཆོན་རེར་འཕྲད་ཐིག་ཆོན་དོ་ཡི། རྒྱ་ཆད་ལོང་མཉམ་རྒྱ་སྟོད་རྒྱ་སྟོད་བཅས། རྟེན་གཡོན་གཡོན་ཟུར་ནས་མཉམ་རྒྱ་ཆུང་ཆུང་། བཏབ་པའི་སྟེང་ནས་ཆོག་པ་བཅུ་དྲུག་པ། འཕྲད་བཏབ་དེ་ཡན་རྒྱང་པ་དེ་མན་གཞང་། རྟེན་ཡང་གཉེ་མ་རྒྱབ་པ་ལྷང་པ་མདུན། རྟེན་གསེ་སེའི་གསང་འོག་ལ་བཏགས་གཅེས། གཞན་ཡང་ཞར་བྱུང་བྱུང་གསང་ཁོ་བོ་ཡི། བཅས་བརྒྱད་ལ་ཕྱག་སྟོལ་མ་ཉམས་པ། འདུག་ཀྱང་ཁོ་བོ་སྟོང་སྟོང་པ་རབ་དམན་པས། ཕྱག་པ་རུ་རྒྱད་འདོགས་ཕྱིར་རྒྱ་བ་ཡང་། འབྲུག་མི་སྟོབས་ཕྱིར་དགོས་ཆོད་བྲལ་མོད་ཀྱང་། རན་རྟགས་པལ་ལ་ཕན་སྟམ་རྩུང་བསྐྱབ། བདག་ཅམ་མ་ཟད་དེང་སང་གསོ་བྱེད་སྟེ། བྱུང་སྟོལ་རྒྱབ་ཕྱིར་མཁོ་བར་མ་སེམས་ཀྱང་། རྩུང་བད་ཅམ་ཞིག་ཉམས་དགའི་རིམ་གྱི། གསང་ལ་མདའ་གསང་རང་གསང་ཐོག་གསང་དང་། རྟེན་བའི་གསང་དང་མེ་གསང་གཏར་གསང་དྲུག་རང་གསང་ཁ་སྒྲུ་རྩ་བ་གཤམ་ལམ་སོགས། མདའ་གསང་གཉིས་ཏེ་ཀྱར་འབྱེན་ཐུབ་པ་ནི། སྟོང་གསང་ཕྱལ་མོར་ཀྱར་བྱེད་ཉེས་པ་མེད། རན་དུ་བཞོལ་ཡང་དོན་སྟོད་མི་སྟེབ་གསང་། མཆོན་ངོ་ཁྱུག་པར་མཉམ་གང་སྟོད་མི་སྟེབ། སྟོད་དུ་སོར་གསུམ་སྟོད་དུ་ཅེ་སོར་གཉིས། བལ་ཆར་དོན་དང་སྟོད་ལ་མི་སྟེབ་ཡོད། སོ་གསང་བྱང་དང་སྟོས་ཀྱི་དབྱེ་གསང་དུ། མཆོན་ཐོག་ཞར་ལ་བྲག་ཐོན་རིགས་རྣམས་ཡིན། རྟེན་གསང་དམིགས་ལ་དབྱེ་མིག་བྱ་གཟེར། གསུམ་དུ་བྲག་པས་མིག་འབྲས་ནག་པོ་ནས། སྟོན་ཟུར་ནས་གང་བཅལ་བའི་ས་དེའོ། རྟེན་གསང་སྟོང་ལ་གནས་སྟོན་བཅུ་བདུན་ཏེ། རྟེན་ནག་མཆོམས་ཞེས་ཀུ་(རུ་མ་གཉིས་སྟེལ་ལོ་སྟོད་བྱང་གཞུང་ཐིག་འཛོམ་ཡིན་དེ་ནས་བྱེན་ལ་མཆོན་གང་འཇལ། རྟེན་གསང་གཡོན་

གཡོན་གཉིས་སུ་ཚོན་རེ་དང་། །ཕུན་རེ་བཅའ་བ་དཔལ་ཁབ་གསང་ཡིན་ཏེ། །དེ་སྟེང་མཚོན་གང་བཅའ་བ་ཐུག་ཁབ་གསང་། །དེ་སྟེང་ཚོན་གང་བཅའ་བ་བྱ་རོག་མིག་ །དེ་དྲུག་ནྟག་ཁག་ཆུ་སེར་འབྲིན་གསང་ཡིན། །སྒྲན་དང་བད་རྒྱུང་ལ་སོགས་ཐུར་གསང་ངོ་། །སྒྲིས་པའི་ཐུ་གཡོན་བུད་མེད་ཐུ་མ་གཡམས། །སྟེང་དུ་ཚོན་གང་སྟིང་སྟོད་(གསང་ཡིན) རྒྱབ་ཚོན་གང་། །ཁྱོས་ཕྱེད་གསང་ཡིན་དེ་ནས་མར་ལ་ཚོན། །གང་བཅའ་ས་དེ་སྟིང་གི་ཕྱེ་གསང་སྟེ། །བྱང་ངོས་ཚོན་གང་བཅའ་བ་སྟིང་གི་ལོགས། །དེ་ནས་ཚོན་གང་སྟོ་སྟིང་འདོམ་པའི་གསང་། །ཚིགས་པ་བདུན་པ་ཁ་གསུམ་དེ་དང་འབྲ། །དྲུག་པའི་ཁ་གསུམ་སོག་གི་ཕྱ་ཡིན་ཏེ། །འབྲེལ་བ་ཉེ་ཕྱིར་སྟིང་གསང་ཁོང་དུ་བསྐྱ། །སྟོ་མར་དབྱེ་གསང་བཞི་དང་བུ་གསང་གཉིས། །མ་བུ་གཉིས་རྒྱག་ཟུར་གསང་རྣམས་པ་དྲུག་ །སྟོ་བ་མ་བུའི་སྒྲན་གསང་ཉི་ལུ་གཉིས། །དེ་དག་སོར་བཞིའི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཚིགས་པ་བཞི་པའི་གཡམས་གཡོན་སོར་བཞི་ན། །སྟོ་བ་བྲུ་ཁྱུང་ནྟག་(མ་གསང་)གི་འབབ་པའོ། །ཚིགས་པ་དགུ་ནས་སོག་གཤམ་སོར་གཉིས་འོག་ །མཛུབ་གང་བཅའ་བ་རྒྱབ་གསང་རི་མོའོ(མ་གསང་)། །ཐུ་མ་གཉིས་ནས་ཕྱིར་ལ་སྟིང་སོར་བཞི། །དེ་ནས་ཐུར་དུ་སོར་བཞི་བུ་ཡི་གསང་། །ཚིགས་པ་བཅུ་གཉིས་པ་དང་བཅུ་གསུམ་པ། །དེ་བར་གསུམ་ནས་རིམ་པས་ཆག་གང་དང་། །མཁྲིད་གང་མཛུབ་གང་སོ་སོའི་ཕྱི་ཐད་བཅའ། །གོང་བར་ཐེབ་ཁ་གོང་འོག་བར་གསུམ་སྟེ། །(སྟོ་བ)མ་བུ་གཉིས་རྒྱག་ཟུར་གསང་ནྟག་གསང་ཡིན། །སོག་འདབ་ཕྱིབ་མའི་གོང་བར་རྣམ་པ་གསུམ། །སྟོ་བའི་སྒྲང་ལ་སྒྲན་ཞུགས་གསང་དྲུག་ཡིན། །མཚིན་འོག་ཕྱིབ་མའི་གོང་བར་རྣམ་པ་གསུམ། །སྟོ་བ་བུ་ལ་སྒྲན་ཞུགས་གསང་བརྒྱད་ཡིན། །སྟོ་བའི་རྒྱབ་སྤང་ཚིགས་པ་བཞི་ལྟ་ཡི། །ཁ་གསུམ་རྒྱུང་དང་བད་ཀན་ནད་ཞུགས་གསང་། །སྟོ་སྟིང་གཉིས་ཀ་འདོམ་པའི་གསང་ལྟ་ནི། །བྱ་རོག་མིག་ནས་ཕྱིར་ཚོན་གང་བཅའ་བའི། །ཕྱིབ་བར་གོང་འོག་གོ་ཆེན་གོ་རྒྱུང་།

གསང་། །སྒོ་སྒྲོང་ཙམ་ཁུང་དང་རྣམ་ལཱོ། །སྒོ་དྲ་ཀྱི་རྣལ་ཏྲག་དྲུག་གི་ཐིག་རྣལ་ཞི། །མདུན་  
 རྒྱབ་གནས་ཐིག་ཚངས་ཐིག་མ་འབྲུལ་བའི། །ཟུར་ཐིག་བཏབ་དེ་ཕྱེ་མར་ལན་གཉིས་བཅལ། །(ཆོགས་  
 པ)བཙུ་གསུམ་པ་ནས་ལྟེ་བར་འཕྲད་ཐིག་གདབ། །དེ་བར་མཉམ་གསུམ་བགོས་པའི་འཕྲད་ཐིག་  
 གཉིས། །བཏབ་པའི་བར་གསུམ་སྐར་ཡང་ཕྱེད་བགོས་གདབ། །བཅལ་རྣལ་འབྱེད་འཕྲད་  
 ཐིག་བདུན་རྣམས་ཀྱི། །བྱ་རྒྱུས་ཐིག་(གདབ་པའི)བར་གང་ཉམས་རྣལ་ཡོད་རྣལ་། །མཆིན་  
 མཆོར་གཉིས་ལ་ཐུར་གསང་བཞི་རེ་ནི། །རྟུ་གཡས་མཐུར་ཆོན་དོ་བཅལ་མཆིན་ཐི་མཆོམས། །  
 དེ་འོག་རྩེ་བ་མའི་གོ་བར་རྣམས་པགས་མ། །དང་པོ་མཆིན་བར་སྐྱན་བར་མ་ནི། །མཆིན་ཐེར་  
 ཐ་མ་མཆིན་གཤམ་སྐྱན་གསང་ངོ། །ཆོགས་པ་དགུ་པ་མཆིན་པའི་གསང་ཞེས་བྱ། །རྟུ་གཡོན་  
 ཐུར་ཆོན་དོ་བཅལ་མཆིན་ཐི་མཆོམས། །དེ་འོག་རྩེ་བ་མའི་གོ་བར་རྣམ་པ་གསུམ། །དང་པོ་མོ་  
 མཆོར་བར་སྐྱན་དེ་ཡི་འོག་། །མཆོར་པའི་ཐེར་སྐྱན་ཐ་མ་མཆོར་གཤམ་སྐྱན། །ཆོགས་པ་བཙུ་  
 གཅིག་མཆོར་པའི་སྤྱི་གསང་ངོ། །མཁལ་མའི་དབྱེ་གསང་ཆོགས་པ་བཙུ་བཞི་པའི། །གཡས་  
 གཡོན་སོར་དྲུག་བཅལ་བ་རྣལ་འབབ་གསང་། །ཆོགས་པ་བཙུ་བཞི་པ་དང་གཡས་གཡོན་དུ། །  
 ཆོན་གང་གཞལ་བ་མཁལ་མའི་རྩ་ནག་སྟེ། །དེ་ནས་ཆོན་གང་གཞལ་བ་མཁལ་འབྲས་གསང་། །  
 དེ་ནས་ཆོན་གང་འཇལ་བ་མཁལ་མཆིན་གསང་། །གཞུག་གུ་ཐུང་ནས་སྟག་པོ་ཆེ་ཡི་སྟེང་། །  
 མཇུབ་གང་བཅལ་བ་དབྱི་ཡི་འཁོར་མིག་ཡིས། །མཁལ་འབྲས་སྟེང་ནས་བཅལ་ན་སོར་དྲུག་  
 ཡོད། །དེ་ནས་ཐོགས་བཞིར་རྩ་སེར་འབབ་གསང་སྟེ། །དེ་དག་མཁལ་མའི་ཟུར་གསང་ཉེར་  
 གཅིག་ཡིན། །དེ་རྣམས་ཀུན་གྱིས་མཁལ་མའི་གང་རྒྱུང་སེལ། །མཁལ་ཆེལ་མཁལ་འབྲས་  
 སྟེང་དུ་མཁལ་སྐྱན་བཅས། །གསང་དང་ན་དམིགས་མཐུན་ན་ཐུང་ལ་འཕེན། །པོ་བར་མི་འབྱུར་  
 གསང་དགུ་ཀྱུར་འབྱེན་གཉིས། །སྤྱི་གསང་གསུམ་དང་བཙུ་བཞིར་བཞག་པ་ནི། །ལྟོན་གྱི་སྟུ་

ནས་ཐུར་དུ་ཚོན་གང་བཅལ། །གཡས་གཡོན་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་ལྷན་གསང་ཡིན། །དེའོག་  
 ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་ལྷན་སྐྱོན་གསང་། །དེའོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་མེ་ཉམས་གསང་། །མི་  
 འགྱུར་དགུ་ཡིན་པོ་དབུས་གཡས་གཡོན་དུ། །ཚོན་དོ་བཅར་བ་ཀྱུར་འབྲིན་གསང་ཡིན་གསུངས། །  
 ཚིགས་པ་བརྩ་གཉིས་ཚོན་གང་གཉིས་དང་གསུམ། །སྤྱི་གསང་གསུམ་ཡིན་སྤོམ་པས་གསང་  
 བརྩ་བཞི། །མཆིན་རྒྱུ་པོ་བའི་ཡུལ་ཕྱོགས་ཐུར་མ་འཕང་། །སྐྱོན་དང་ནོར་ཕྱིན་ལག་ཚིད་ཞེས་  
 དགོས་གསུང་། །ཚིགས་པ་བརྩ་གསུམ་བཅོ་ལྔ་བྱ་སྟོང་གསང་། །སྐྱོན་ཞུགས་གང་བས་བུ་མི་  
 ཆགས་པར་ཕན། །ལྷོ་བའི་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་ལོང་གི་ཐེར། །ལོང་དུ་བད་རྒྱུང་གང་བ་ཞུགས་  
 ལ་ཕན། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་ཚོན་རེ་ལོང་སྐྱོན་གསང་། །ཚིགས་པ་བརྩ་དྲུག་པ་དང་གསང་  
 ལྷོ། །ལྷོ་འོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་སྐྱོན། །དེའོག་ཚོན་གང་ཁ་གསུམ་རྒྱ་སྟོང་སྐྱོན། །  
 ཚིགས་པ་བརྩ་བདུན་པ་དང་བདུན་ཡིན་ནོ། །རྒྱ་ཞབས་ཐེར་དུ་སྤྱི་ཡི་ཁ་གཟར་ནས། །ཆགས་  
 གང་བཅལ་བ་མངས་ཀྱི་དབྱེ་གསང་སྟེ། །དེ་དང་ཚིགས་པ་བཅོ་བརྒྱད་འབྲུའི་གསང་། །གང་  
 བས་རྒྱ་ཁ་སྤྱི་སེལ་བར་བྱེད། །ཡན་ལག་ཚིགས་ཆེན་བརྩ་གཉིས་རྒྱ་སེར་རྒྱས། །ཚིགས་  
 མིག་རྒྱ་བའི་བར་ན་གསང་མིག་ཡོད། །ཨ་ལོང་ཁ་ནས་ནང་དུ་སོར་བཞིན། །འགྱུང་གསང་  
 ཞེས་བྱ་ནང་གི་རྣལ་འབབ་ས། །ལྷོ་བ་སྟེ་དགྲིལ་སྤྱི་བྱུར་མཚན་མའི་སྟེང་། །ཐིག་གཏང་བརྒྱ་གམ་  
 ལྷོ་བའི་སྤྱི་གསང་དོ། །ཀླང་པའི་སོར་བར་ཆང་ཁ་བཞི་སོ་སོའི། །ཁ་ནས་ཚོན་རེ་བཅལ་མཚན་  
 རྒྱ་རྒྱུའི་ཅ། །བར་གསང་གང་བའི་རྒྱ་སེར་དབྱེ་གསང་བརྒྱད། །མེ་གསང་གཏར་གསང་གཞན་  
 བྲིས་འདིར་མི་བཞེད། །དེ་ལྟར་ཕྱི་མི་མཛོན་པ་ནང་གི་གནད། །ཡུལ་དང་གནས་ལུགས་དབྱེ་བ་  
 ཐིག་གི་ལམ། །ནས་ཐུང་དབྱེ་ཐིག་འདི་ཞེས་མཛུབ་རྒྱུགས་སྟེ། །སྟོན་མིག་ཀུན་སྤོམ་ཉིས་བརྒྱ་  
 དྲུག་ཅུ་ལྔ། །ཨ་ཁུས་ཕྱག་ལེན་ཙམ་ཆོ་བཞེད་དོགས་ཐོ། །ཚིག་བསྐྱུས་ཕྱོགས་མཚོན་བྲིས་པའི་

ཡིག་རོལ་ས། །ད་ལམ་སྐྱེ་ཚབ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་འབུལ་སྒྲོན། །ཞབས་ཕྱིར་པན་རེའི་བསམ་  
པས་ཅུང་ཟད་ཅམ། །བཀོལ་ཏེ་བྱིས་པའི་དགེ་བས་མའོངས་པའི། །འཚོ་མཛད་ཀུན་གྱིས་ལུས་  
ཀྱི་གནས་ལུགས་ཀུན། །མ་ཁྱེན་ནས་ནད་ཅན་ཡོངས་ཀྱིས་ནད་འབབ་དམིགས། །མ་ལུས་  
བྱང་ནས་འབྱིན་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག། ཅེས་བྱང་ཁོག་ཡུལ་གནད་བབ་དབྱེའི་ཐིག་འབྱེད་གསང་བ་སྒོ་དབྱེ་འདི་  
ཡང་བཤའ་བངས་དག་སྒོང་བསྟན་འཛིན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་སྟེ་དགེ་བྱ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་ཚབ་སྒོ་བྱར་བཇུངས་པ་བྱ་འབོད་ཨ་འཕེལ་  
ལྷ་འཕེལ་ལེར་སྐྱ། དགོའོ། །

ཕུགས་ཀྱི་རིགས་ལ་ཉེར་འཁོའི་གདམས་པ་

བཞུགས་སོ།།

ལྷ་མ་དང་ལྷག་པའི་ལྷ་མཆོག་སྤྲོ་བ་ལྷ་ལ་སྤྱག་འཆའ་ལོ། །རྟ་སྤྱགས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྤྱི་  
ལ་བསྐྱང་བ་དང་། གསོ་བ་དང་། ཕྱི་རྗེས་གཙོད་པའོ། །དང་པོ་ནི། བོད་དང་། ག་  
བུར། ལྷག་ཤ རོམ་མ་གྲིས། སྤྱི་མང་། རྩ་གང་། གུར་གུམ། རྒྱུ་མཚ། ཨ  
རུ་ར་རྣམས་སྐྱར་བ་ལ། རྒྱ་ག་སྤྱི་མུད། རྒྱ་ག་སྤྱི་ཤིག རྒྱ་ག་སྤྱི་སྤྱད། ཅེས་གྲིག་ཅིག་  
གིས་སྤྱགས་ལ། བམ་དགོས་དུས་སུ་བརྒྱ་ཆ་རེས་སྤྱགས་ཏེ། རྒྱག་བདུག་འཆང་བ་སོགས་  
ཀྱིས་ནད་གདོན་སྤྱི་དང་ཨོལ་འགགས་རིགས་བསྐྱར་ངོ། །

ཡང་ན་འཆེན། གེ་མེད་ལ། ཏེ་མེད་ལ། འ་བེད་ལ། བློ་མེད་ལ། ལྷག་གི་ལ།  
ཤིང་གུན། ལྷ་ཙམི། མོག་སྒྲ། གུ་གུལ། ཅུ་རྒ། བོང་ང་སྟེ་བརྟུ་གཤིས་སྟེ་མའམ་མིལ་  
བུ་བུས་ལ། ཨ་ཀ་ས་མ་ར་ཙ་འད་ར་ས་མ་ར་ཡ་ཤར། མོ་ལོ་མིང་ལེ་བད་རྩོ་རྩོག ཅེས་  
བརྒྱས་ཏེ་དུང་པས་བདུག ལྷག་ས་རྩ་ལ་སྒྲུབ་བས་བྱལ་སོ།།

ནད་སྲུང་ཉ་ལོག་མ་ནི། ཉ་གཟུགས་མྱིས་པའི་མགོ་ནས་མཐུག་གི་བར་དུ། མོ་སྐྱོ་  
 བྱ་མྱི་ནི་རྩྱ་ཁྱོ་སྲུང་ཁྱོ་མེད་ཐུག་ཉ་ཁྱོ་མེད་ཅེས་སྟགས་ཀྱི་མངལ་ལ་གཞོན་པར་བྱེད་པ་ལྟར་ཡ་ཆིངས་  
 ཤིག་ཤིག་དུ་འདུལ་འཆང་པ་མའི་མངལ་སྲུངས་ཤིག་རྟུལ་ཞེས་ཆོགས་མེད་དབུ་ཅན་དུ་སྒྲེང་གཅིག་  
 གི། ཉ་ལྟ་སྐྱལ་ལྟམ། སོག་ཆོགས་སྲུང་བས་བྱུགས། རབ་གནས་བྱས་ལ་སྐྱེད་པ་

དཀར་པོ་སུམ་སྒྲིལ་ལ་ངེལ་ཏེ་གཡོག་སྒྲིལ་བཏགས་པས་རྟ་ཕུགས་ཀྱན་ལ་ཕན་ནོ།

ལྷག་བྱང་ལ། ཡོ་མག་ཐམ་བྱིང་བྱིང་བྱིང་བྱིང་བོའོ་བྱ་བཅིབ་དེ་སོང་གོ་གཞོན་པས་རྒྱག་བཞོན་  
སྤར་ཡམས། ཞེས་བྲིས་པ། ཡར་མ་ཐོན་ན་རྒྱལ་པ། བེན་མ་བཟུང་ན་རྩ། འཕག་ན་ཟེ་བ་  
ལ་བཏགས།

སྲེ་མོའི་པགས་པར། རིན་ཆེན་སྤྲེམ་དང་འབྲུ་སྤྲུམ་བཀའ་ལ། ཕུགས་གང་འཕེལ་  
བར་འདོད་པའི་སྤྱལ་སྲད་བྱ་བྲས་ནས་དར་ཆོན་སྤྲུལ་ལྷས་ངེལ་ཏེ། རྟ་ཕུགས་ཀྱི་བྱང་པོས་སྤྲེང་དུ་  
གདགས་པས་གོད་ཁ་ཆད་ནས་རིགས་འཕེལ་ལོ།

ཡང་ན། མཐིང་ཤོག་ལ་གསེར་གྲིས། ཡོ་རྩི་དྲི་རྩི་དྲི། མ་རྩ་རྩི་དྲི། མ་རྩ་རྩ་སྤྱེ་  
རྩི་དྲི་ཡེ་སྤྱེ་རྩ། ཡོ་བ་སྤྱེ་རྩ། རྩ་རྩ་ཁ་རྩེ་རྩ་རྩ་སྤྱེ་རྩ། ཡོ་རྩ་སྤྱེ་ལ་རྩ་ལེ་རྩ་ཡེ་སྤྱེ་རྩ།  
རྩ་སྤྱེ་སྤྱེ་ཀྱུ་རྩ་སྤྱེ་རྩ། ཞེས་བྲིས་པའི་ཤམ་དུ་རྟེན་འབྲེལ་སྤྲིང་པོ་འབྲི། རབ་གནས་བྲས་ཏེ་  
སྤྲུག་ཆིགས་ནང་དུ་བཅུག་ལ། མུ་རྟིག་གམ་ཉ་སྤྲེས། ལྷ་དག་དཀར་པོ། སྤྲུག་རྩམས་  
སྤྲུག་རས་དཀར་ཀྱི་ནང་དུ་བཏུམ་ལ་འབྲས་བྱ་ཅན་ཞིག་གི་མགུལ་དུ་བཏགས་པས་འཕེལ་ལོ།

རྟའི་བཅོན་བསྐྱང་ནི། དར་དམར་ལ་རྩི་རྩི་མཐུད་པ་གསུམ་བྲས་ཏེ། རྩ་ག་ཁྱུང་གི་  
གཙང་མགོ་དམར་པོ་སོད། ཅས་པའི་སྤྲགས་སྤྲོང་སྤྲག་རེ་མཐུད་པ་རེ་ལ་བཏབ་སྟེ། ཐོག་ཡས་  
དང་མོ་གཡོན་གྱི་རྩ་ཐད། རོག་མ་ལ་བཏགས་པས་སྤུབ་པོ།

སྤྱོ་གོར་རྟོན་གསུམ་བསྐྱང་བ་ནི། ཡུ་ནག་གུ་ནག་ལྷ་དག་ནག་པོ། མུ་ཟླ་  
ནག་པོ། རྩ་མ་ཟླ། རྩ་རྩ། རྩི་མང། ཡུངས་ནག་རྩམས་རྒྱ་སྤྲུག་ལ་བསྤྲེས། ཡོ་བེ་  
སྤྲི་མི་མི་རྟིས་ངས་སོར་ཀྱི་སྤྱོ་གོར་རྟོན་གསུམ་རྒྱུ་རྒྱུ་མེད། སྤྱི་མེད་ཞེས་བྲིས་པ་གཤམ་  
ནས་ཡར་ངེལ་ཏེ་འདོགས།

སློཾ་ཅི་གཏོང་ན། དུག་སློཾ་ནག་པོ་མིན་པའི་སློན་སློཾ་རྩེ་བཅད་པ་འབྲ་བ་ལ། ག་བྱར།  
ཅུ་གང། གུར་གུམ། རྩེ་ཏི། སུག་སླེལ། ཀ་ཀོལ། ལི་ལི། ཅན་དན་དཀར་དམར།  
སློཾ་དཀར་པོ། ཨ་ཤོང། སྤང་རྒྱ། ཏིག་ཏ། པར་པ་ཏ། བ་ཤ་ཀ། རྟོག་ལེན་  
རྣམས་སློཾ་བའི་ཁྱབ་བཅོར་བ་ལ་སྦྱར་ཏེ། ལྷན་པ་ལ་འང་གངས་རྒྱུད་དང་རའོས་རྟ་བྱས། རོར་  
ཆེ་བ་ལ་ཕུལ་གང་སོགས་རིམ་པས་དམན།

བེའུ་བསྐྱར་དོགས་ན། ཀ་ར། རྒྱུན་འབྲུམ། དོམ་མཁྲིས། རུ་རྟ། སྟི་མང།  
ཤུད་ག། ཨ་རུ། སྤན་མའི་མེ་ཏོག་ སྟག་ཤ། སློཾ་ཅི་རྣམས་བསྐྱར་པ་བཏང། ཡང་  
ན་ཁག་མེད་པའི་སློན་སློཾ་ལ་ཅུ་གང། ཨ་རུ་ར་གཏིས་སྦྱར་ཏེ་ནན་ཏན་དུ་དཀྱུགས་པ་ལྷན།  
བེའུ་ཤོར་དོགས་ན་འང་འབྲུ་སྟོགས་བསྐྱར་པས་ཐར་ངེས།

སློཾ་སྐམ་གཏོང་ན། དོན་ཏིང་གཞི་བྱས་ཏེ། ཅུ་གང། སློཾ་ལ། ཤུད་ག། སློཾ་ཅི།  
གུ་གུལ་རྣམས་སྦྱར་བ་ལ་ག་བྱར་ཉེར་ལྔ་བསྐྱར་པའི་སྤན་བྱན་རེ་གངས་རྒྱུས་ཕུལ་ཏེ་གཏོང་བས་རྒྱ་  
བ་དུག་ཐུབ་གོ།

རྟོན་བསྐྱུང་ལ། ར་ཁུའི་དྲངས་མར་བྱ་ཤིང་རྟ་མའི་ཁོག་པ་སློཾ་དང་བཅས་པ་འམ་རི་ཐོང་  
གི་རོ་བཏབ་ནས་བཅོ། དེལ་ག་བྱར། རྩེ་ཏི། ཅན་དན་དཀར་དམར། བླ་པོ་དགུ་སྟོར།  
སྤང་ཆེན་དང་ཤ་བའི་ཁག་གིན་རྟོན་རྣམས་བཏབ་སྟེ་ཁག་གསུམ་བསྐྱེལ་པ་ལྷན་པས་ལོ་རེ་ཅམ་  
པན།

གོར་གྱི་ཅི་ལ། ཤ་བའི་བཅོ་ཁག་རྫོན་པ་འམ་སྐམ་པོ་རུལ་སུངས་མེད་པ་དང་། གནའ་  
བའི་བཅོ་ཁག་བཅས་ལ་སྤན་སློཾ་ཅི་ལྟར་སྦྱར། ཡང་སྤན་བྱའི་རོ་དང་སྦྱར་བ་ལ་སྤན་སྦྱར་བའང་  
བཤད།



ཁ་ཚེལ། ག་བྱར་གསུམ། སྤྱད་གནག་པོ་གསུམ། སླེ་ཅི་གཅིག་རྣམས་ནད་པོ་ག་  
པ་དེའི་ཁྱག་གཅིན་ཁ་ལྷ་ཆུ་དང་སྦྱར་ཏེ་འཕྱར་བའི་དྲངས་མ་ལ་སྒྲན་བཏབ་སྟེ་བཏང་།

མེའུ་ཤོར་དོགས་ན། སླེ་ཅི་ཕྱི་བའམ་འབྲུ་སྒྲིགས་བསྒྲན། སྤྱག་བཞི་ལ་པོ་ག་ན། ལྷ་  
ལ་ཆུ་བཅད་མར་དང་སྦྱར་བ་བྱུགས། ཁ་ལྷེར་པོ་ག་ན། སླེ་ཅི། དོ་མ་མཁྲིས། ཡུ་གུ་  
ཤིང་རྣམས་ཀྱིས་པན་ནོ།

བསྐྱར་བའི་སྤྱགས་ནི། ཨོྲེ་ཏ་ཡང་གསུ་རྒྱ། གུ་གུ་ལ། སྤྱད་ག་ ཤིང་གུ་ན།  
སླེ་ཅི། རྣམས་ལ་སྤྱགས་ཏེ་སྦྱད་པས་ཐུབ་པོ།  
ཆུ་དུག་གིས་མི་ན་བའི་ཐབས་ལ། ཡུལ་དེའི་ཆུ་དུག་དང་ཆང་བསྐྱེས་པར་བྲག་ཞུན་བཏབ་སྟེ་  
སྦྱད་པས་གཏན་དུ་ཐར་ངེས།

དུད་འགྲོའི་རིགས་ལ་སྟེ་དུག་བྱུང་ན། རྒྱ་མོ། སྤྱི་གྲིན། དི་ལིང་། གོ་བ་རིལ།  
སླེ་ཅི་རྣམས་ཆང་དང་སྦྱར་བ་བཏང་། ལྷ་མ་སྦྱད། ཁྲི་ལུད། ཏྲ་བོང་། གོ་མོ་གོ་ལྷོ་ག་  
གི་མོངས་སྤྱ་རྣམས་མགོ་བསྐྱུམ་ལ་བདུག་པས་ཐུབ་པོ།

ཆུ་དུག་ལ། ཨ་ཟུ། འོད་སྒྲན་རྩིལ་འཛོང་། ལན་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ཐང་བཏང་། ཀན་  
ཆ་དང་ལོང་ཆ་སོགས་གཏར་བས་ཐུབ།

ཆུ་དུག་ལ། བག་ཚོལ། མར་རྩིང་། སྦྱར་ཅི་སྦྱར་བ་སྦྱད། ལུས་དུལ་ཙམ་བཅག་  
ཆུ་སྦྱང་བས་ཐུབ།

སྤྱི་ན་དུག་ལ། སླེ་ཅི། དུ་བའི་ཆ་བ། ཁྲི་ཏང་། ཀོ་བྲི་ལ། རྒྱ་མོ། ལང་  
ཐང་ཅེ། ཐང་ཕོ་མ། རྒྱ་མོ་རྣམས་ཆུ་བསྐྱོལ་གྱིས་ཕུལ། རྒྱ་ལོང་ལ་འོད་དུག་བྱུང་། སྦྱིར་  
དུག་ཞི་བའི་སྤྱགས་ནི། ཨོྲེ་མ་རི་ཁི་སྤྱ་རྒྱ། ཅེས་ཆུ་ལ་སྤྱགས་ནས་སྦྱར་སྦྱག

རྟ་བརྒྱུངས་ལ། ཡོ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཕུ་ཉག ཅེས་སྐྱགས་ཚུ་བྱུང། ལག་གཡས་པ་བྲང་ལ་  
བཏགས། མཚུ་བསྐྱབ་པས་ཕན།

ཡོལ་བཞོལ་ལ། འག་བའི་རྩ་མེར་བསྐྱགས་ཀྱི་ཚུགས་རིས་བྱ། ཡོ་ཁྱུ་ཕུ་ནི་སོང་ཅེས་  
བྱ་ཚོད་ཤལ་སྐྱགས་ཏེ་བདུག་པས་ཕན་ཞིང། མ་ན་བལ་བསྐྱང་བར་འགྱུར། བྱར་ན་ཡོ་ཙྰ་  
བྱར་སོང། བྱར་ཙྰ་ནག་པོ་སྟེང་རྒྱ། ཅེས་དོལ་མིག་རྗེས་བྲིས་ནས་རྒྱབ་རྟུ་འཕང་། ཡང་  
ན། ཚུ་སེར་གྱི་བུ་མོ་ཙྰ་ཁ་རྒྱག་པ་སོང། ཅེས་སྐྱགས་ལ་སྐྱུང་པ་ཁ་བོལ་མདུད་པ་དགུ་བྱས་  
ཏེ། ཏེལ་འདྲང་མཉམ་དུ་ན་སར་བཅིངས་བས་ཕན་ནོ།

རྒྱབ་མ་ལ། གོ་ཕྱེ། ལན་མྱ། དུད་ཀན་རྒྱམས་མེལ་བསྐྱགས་པའི་ཐལ་བ། མར་  
དཀར་དང་སྐྱར་ཏེ་བྱུགས་ལ། ཡོ་རྩོ་རྩོ་འདུས་འདུས་སྐྱ་ར་ཡ། ཞེས་སྐྱགས་པས་ཕན་ནོ།

རྒྱབ་རོ་འཕར་བལ། དདུལ་དོ། འཕྲི་མཁྲིས། མ་སྐྱན་རིགས་གང་འཛོམས་བྱུགས།

རྩོ་བརྒྱབ་པལ། འོལ་མོ་སེ། རྒྱ་ཅི། དུང་ལོ་རྒྱམས་མར་ཆོལ་ལ་སྐྱར་བའམ།  
ཐང་ཕྱོམ་དཀར་པོ། རུ་རྟ། འག་རུ་བསྐྱགས་ཐལ། ཕག་ཆོལ་མར་དང་སྐྱར་བ་བྱུགས།  
ཡོ་སེ་བྲི་ཡ་བྲི་བེ་སོང། སེ་བྲི་ཡ་བྲི་བེ་སོང། ཅེས་སྐྱགས།

བཙན་སྟེབས་ལ། དོ་དྲག སྐྱར་བུན། བྲི་བུན། གུ་གུལ། རྟ་རང་གི་རྩོག་  
མ། སྟོས་དཀར་རྒྱམས་བདུག་ལ། ཨག་བཙན་སོང། ཅེས་རྩ་བའི་ནང་དུ་ཕུ་བྱེད།

ཁ་སྟོལ། འཕྲི་མཁྲིས་བྱུང། ཀུ་རྒྱ་ཀ་རིས་ཀྱང་ཕན། སྟིང་འབྲུགས་ལ་མ་སྟོས་ཕན།  
ཡང་ན་རྒྱང་ཁག་བྱུང། ཁག་ལོག་ན། ཡོ་རྒྱ་རྩོ་མྱ་ར་ཡ་རྩོ་སྐྱ་རྩ། ཅེས་སྐྱགས་ཚུ་  
གཏོར། རྟ་ནང་གི་རིགས་ཐམས་ཅད་ལ་གུ་གུལ་ཐང་དང་ཚོད་ཤལ་བདུག་པས་ཕན།

རྟ་གང་སྟོས་ལ། འོང་ཐེར་དུ་མེ་གདབ། ཕྱེ་བདུག་རྩ་ཚུ་ཐོན་པར་བྱས་པས་ཕན།

ཀླང་པ་བཤལ་བ་ལ། སྤེལ་འཛུགས་ཡང་། མཐུན་གང་སར་ལོང་ཅ་གཏར། གཞན་ཡང་  
སྤོང་ཅ་དང་ཀེ་ཆེན་རྩ་ཅ་སོགས་གང་ལ་གང་ཕན་གཏར། དཔྱིད་ཀ་མ་གཏོགས་གཞན་དུ་མི་ཉན།

ལྟོག་པ་ལ། ཀླུ་ཚིགས་ནས་ཐུར་དུ་མཐོ་གང་སོར་དོད་མཚམས་སུ་སྐྱེར་ཕུར་མཐོ་གང་  
གིས་ཕུག་སྟེ་ཁག་དབྱུང་། མཆོར་བྱེལ་འད་ཕན། སྒོ་འབུ་བཞུགས་ཏེ་སྤྲོ་འཚངས་ཞིང་ལུ་  
བ་དང་། མིག་སྐྱེད་ས་པ་ལ་སྒྲ་ཅི་སྐྱེད་པས་ཕན།

ལུག་ནད་ཀྱི་རིགས་གང་ལ་འད་། སྤྲོ་ནས་ཡར་སོར་བཞིན་སར་སྤྲོ་མཆོད་ཅ་ལ་གཏར་  
བས་ཕན། ཡང་། ཨོ་ཁྱུང་ལྷན་ཅད་ཆོད། གཏལ་ཁ་ཆོད། ཉན་ལུགས་ཅད་སྤྲོ་དྲུ་  
ཅེས་གནམ་མི་མཐོང་བའི་བྱེལ་ལ་སྤྲགས་ན་ཟབ་བོ།

གསུམ་པ་བྱི་རྩེས་གཅོད་པ་ནི། རང་ཉིད་བླ་ཟེ་ནག་པོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་མི་རོ་ཁར་  
བཅུག་པ་མེ་འབར་དུ་བ་འཐུལ་བ་བསམ་ལ། ཨོ་གི་ན་ཀ་ལོ། གི་ན་ཀ་ལོ། མ་རྒྱ་གི་ན་  
ཀ་ལོ། མ་རྒྱ་མ་དེ། མ་རྒྱ་མ་དེ། ཉི་ཀ་ར་ནི། ཉི་ཀ་ར་ནི་མྱོ་སོ་མྱོ་སོ། གཉན་ལ་  
མ་ར་ཡ་ཕན། ཅེས་བྱེལ་བ་ཐོས་པ་ལ་བཞི་བརྒྱ། མ་བཞོས་པ་ལ་བཞི་བརྒྱ། གཉིས་ཀ་  
བསྐྱེས་པ་ལ་བཞི་བརྒྱ་སྤྲགས་ཏེ་བྲབ། ཡང་ར་རོག་ཁག་དང་ར་དཀར་འོ་མ་ལ་སྤྲགས་ཏེ་སྐྱེད་  
པས་ཕན། ཡང་ན། དཀར་གོང་དེ་ལྷན་པོ་སོ་སོར། ཨོ་མ་དུ་ཅད་སྤྲོ་དྲུ། ཅེས་བཞི་  
བརྒྱ་དང་བསྐྱེས་ལ་བཞི་བརྒྱ་སྤྲགས་ཏེ་བྲབ། སྤེལ་འཛུགས་ཏེ་རྩ་གསེབ་དུ་བཏགས་པས་  
གདོན་ཁ་ཆོད། ཞོ་ཆགས་འོ་མ་འཕེལ་བ་དང་སྤྱད་ཀའི་ཁ་ཆིངས་ཡང་སྤྲགས་དེ་གསེབ་ཆོག་ ཆར་  
བྱེད་མ་བོ་དེ་འཛིན་ལུལ་ལ་སྤྱད་ཀའི་ཁ་བཙོས་ཏེ་མོར་གྱི་རྩ་མས་བཀྱིགས་པ། མིག་ཕུག་ཏེ་  
ཕུགས་སུ་ཁ་ལེགས་པ་ཞིག་ལ་བཏགས་པས་ཐུབ། ས་དམ་པའི་གདམས་པ་འོ།

ཕུགས་ཤི་བའི་མགོ་ཡི་ཐོད་རུས་ལ་རྩོམ་གྲུ་བྲུ་བྲུ་པའི་མཚམས་བཞིར། ཨོ་ཡ་

ཐུན་དཀར་མོ་དབང་སྤྱད་མ་ལ་གཏད་དོ། སྟོ་བྱེད་མ་ལོར་ཅིག ཡ་མ་ཐུན་ཟ་བྱེད་ནག་མོ་ལ་  
གཏད་དོ། ཁ་བཏང་ཞིག ཡ་མ་མ་ཡ་འཛོན་བྱེད་དམར་མོ་ལ་གཏད་དོ། ཁ་བཏང་ཞིག  
ཐུག་གི་རིམས་རྒྱ་ཐུན་སྟོན་བྱེད་སེར་མོ་ལ་གཏད་དོ། ཁ་བཏང་ཞིག ཅེས་གྲི། གཉལ་  
བ་ལ་གཡུང་དྲུང་གིས་མཚམས་སྟགས་གོང་ལྟར་གྲི། འབྲམ་པ་གཡས་སྟ། གོད་འདྲེ་ལྟ་  
ཡ་ནན་ཇ་ཇེ། འབྲམ་པ་གཡོན་དུ། གོད་སྟི་ལྟ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་ནན། ལྟག་པ་ལ་གོད་བྱེད་བསེ་  
རག་ནན། ཞེས་གྲིས་ལ། ལམ་རྒྱ་བྲམ། མཚོད་རྟེན། ལྟ་ཁང་། རི་གཉན། ཟམ་  
པ་སོགས་གང་རུང་ལ་དོང་གྲུ་གསུམ་བྱས་ནས་མནན་ལ། རྟོམ་ན་རྟོམ་གོ་རིས་ཐང་སོད། ཚུག་  
འདྲེ་ལྟ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་ནན། རྟ་སྟི་ལྟ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་ནན། གནག་སྟི་ལྟ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་ནན། ལྟག་སྟི་  
ལྟ་ར་ཡ། ལྟ་ར་ཡ་ཇ་ཇ་ནན། བྲ་མ་བྲ་མ་ནན། ཞེས་པའི་སྟགས་བརྒྱ། སྟགས་དེ་ལྷོ་  
ལ་གྲིས་ནས་མནན་ཁྱེད་ཚོག་ རྟ་ཞོར་ལྟག་སོགས་ཀྱི་གོད་ཁ་ཚོད་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད་དོ། ཞེས་པ་  
རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པའི་ཕྱག་མཛོད་དག་སྟོང་དགོན་མཚོག་ལྟན་གྲུབ་མིང་གིས་བཀའ་གཏེར་རྣམས་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ཉེ་  
འཁོར་རེག་ཟིག་ཏུ་གྲིས་པ་དག་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག། མཛུ་ལོ། །



སློབ་སྦྱོར་པ།	འབྲི་གུང་ཕྱུགས་མགོན་ཆེ་ཆང་རེན་པོ་ཆེ་མཆོག་
ཐོག་ས་སྤྱི་གནང་ཁྱེད་ཀྱི་པ།	སློན་པ་བྱ་ཆུང་།
མཛེས་ཅུལ་གྱི་རྩལ་འགོད་པ།	སློན་པ་བྱ་ཆུང་།
དབ་གཟུགས་བཀོད་སྤྱི་གམ་ལ།	སློན་པ་འབྲུག་ཆེ་རིང་།
རིག་འཛུགས་མཛུབ་གཞི་པ།	སློན་པ་ཀཱ་བསྟན་འཛིན།      སློན་པ་དགོན་མཆོག་ཀཱ།

## འབྲི་གུང་གསོ་རིག་གཅེས་བསྐྲུས།

མཛད་པ་པོ།

དཔོན་ཆང་ཡེ་ཤེས་བསམ་གཏན་སོགས་ཀྱིས།

སྤོང་བཅན་དཔེ་མཛོད་ཁང་ནས་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས།

སྤྱི་ལོ་ 2007 ལོར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བསྐྱིགས།

སྤྱི་ལོ་ 2007 ལོའི་ཟླ་ 10 པར་པར་ཐེངས་དང་པོ་བརྒྱབ།

དེབ་ཆད། 9 x 6    པར་གྲངས། 001 - 500

First Edition: 500 Copies-2007

Copyright © SLD,

Published by:

**SONGTSSEN LIBRARY**

P.O.Kulhan

Sahastradhara Road

Dehra Dun-248001

U.K. India

Phone No: + 91-135-2607810,2607811

Fax No: + 91-135-2607813

Email: songtsenlibrary@rediffmail.com

songtsenlibrary@gmail.com

Website: www/songtsen-library.net

དབ་སྦྱོང་སྤྱད་གཉིས་ལ་ཅིན་སྒོར་༣༠༠ཐམ་པ།



མཛད་པའི་གསེང་རིག་སྤྲན་དཔེ་བསྐྱར་ནི།      གཅེས་བསྐྱུས་པན་  
 བདེའི་ཆར་རྒྱན།      གཅེས་བསྐྱུས་པན་བདེའི་སྤྱིང་པའི་ཞལ་ཤེས་  
 སྤྱིང་གི་ཁུ་བ།      མོ་ནད་སྒོས་བཅོས་ཟབ་མོ།      དདུལ་རྒྱ་བཅོ་  
 བཀྲའི་ཟ་འཛིངས་ཀྱི་ལག་ལེན་གསང་མཛོད་སྤྲུལ་པའི་ལྷ་མིག་  
 འབྱུལ་བཅོས་བདེ་བའི་ལང་ཚོ།      བད་ཀན་མགུལ་འགག་གི་  
 བཅོས་ཟབ་མོ་བདེ་བའི་རྒྱར་ལམ།      རྒྱ་གཟེར་གྱི་བཅོས་ལྷན་  
 སེལ་སྒྲོན་མོ།      མིག་སེར་གྱི་བཅོས་ལང་ཚོ་བདེ་སྤྱོད་སོགས་  
 ཅུ་ཆེའི་གཞུང་ལུགས་གངས་མེད་ཞིག་བརྩམས་གནང་མཛད་ཅིང་  
 འབྲི་ལུགས་གསེང་རིག་བསྐྱུས་པའི་ཉིན་མོ་སྤྲུང་ཡང་ཆེས་ཆེར་  
 གསལ།      མ་ཟད་རྒྱལ་པོ་ལྷ་བཟང་སོགས་ཆེ་ལྷོ་ཀུན་གྱི་བླ་སྤྲན་  
 པ་ལྟར།      ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པ་ནས་བཟུང་འབྲི་ལུགས་  
 གསེང་རིག་གི་ཕྱག་བཞེས་མ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་རབས་དོན་དུ་བཀའ་  
 ལེགས་པར་བཀྲལ་བ་དང་འགྲོ་དོན་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཕེལ་བའོ།



སྤྱིང་བཅོན་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

## Songtsen Library

P.O. Kulhan Sahastradhara Road  
 Dehradun - 248001  
 U.K. India

Phone: +91 135 2607810, 260811

Fax: +91 135 2607813

E-mail: [songtsenlibrary@gmail.com](mailto:songtsenlibrary@gmail.com)

[songtsenlibrary@rediffmail.com](mailto:songtsenlibrary@rediffmail.com)

Web: [www.songtsen-library.net](http://www.songtsen-library.net)

Printed at Shiva Offset Press, Dehradun Ph. 0135-2715748